

SAYIDATY.NET

مجلّة المرأة العربية

Issue 2089
20 March 2021

PARIS FASHION WEEK
FW 21 -22

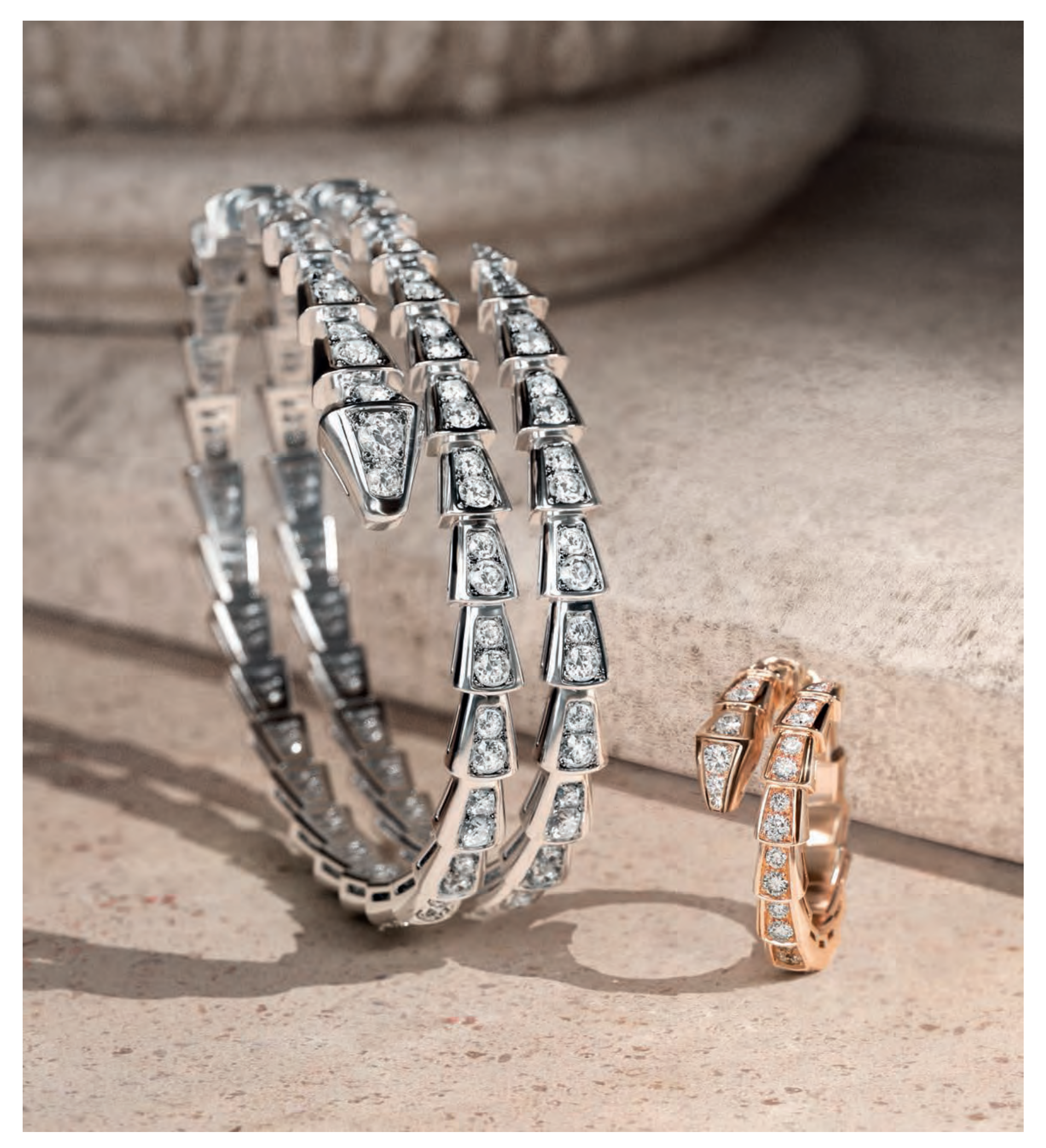
هدايا فاخرة للأم

MOTHER'S DAY

لقاءات:
روجينا
رزان العزوني
جيهان علامة

المحامية الدولية فاتن النقيب وابنتها تالة العبد العالي
ترويان رحلة الحياة والعمل

ISSN 1319-0857







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+



مدرسة الحياة

الحديث عن الأم ذو شجون، فالأم ليست فقط الوالدة بل هي الحضن الآمن والمربية التي تقوّم أبناءها ليصبحوا الأفضل. الأم مزيج من الحب الصافي والحنان والتضحية والقوة والشجاعة. ولذا، أثر الأم على أبنائها عميق ومتجذر ويمتد في غالب الأحيان مدى الحياة.

نفرد لكم بمناسبة يوم الأم لقاءات حصرية بـ "سيدتي" وتجارب جميلة جمعت بين أمهات وبناتهن. أجرينا حواراً ثرياً مع المحامية الدولية الكويتية فاتن النقيب، التي تعد من أبرز الشخصيات العربية في عالم القانون، وابنتها تالة العبد العالي، التي تعمل مديرة لتطوير الأعمال في مكتب النقيب للمحاماة. تحدثنا فيه عن الجوانب الخفية التي تميز علاقتهما في الحياة والعمل. أخبرتنا فاتن بأن مهنة القانون الشاملة للحياة والمجتمع مكنتها من صقل مهارات سرعة البديهة والصبر والتركيز على التفاصيل. كما منحتها خبرة كبيرة في التعامل مع البشر وقدرة على التسامح والتغاضي ما ساعدها في دورها كأم لثلاث فتيات، فهي على الرغم من حزمها الشديد تتجاوب مع أسلوب تالة الدبلوماسي في طرح المواضيع وتستوعب إمكاناتها العالية في المفاوضات.

كما أجرينا تحقيقاً مع شخصيات نسائية من الخليج والوطن العربي طرحنا فيه التحديات التي واجهنها خلال أزمة كوفيد - 19، ودورهن كأمهات في الحفاظ على كيان الأسرة والجهود المضاعفة التي بذلنها لحماية أولادهن وعائلاتهن من تداعيات الجائحة وتأثيراتها الاجتماعية والنفسية.

ولا تكتمل المناسبة من دون اختيار الهدية المثالية، نستعرض لكم خيارات متنوعة تبهج الأم في يومها من الأزياء والمجوهرات ومنتجات الجمال؛ بالإضافة إلى وصفة كعكة منزلية الصنع لـ "ست الحبايب".

مهما تباعدت المسافات، تبقى الأم في القلب دائماً وأبداً



لمى ابراهيم الشثري





CONTENTS

فهرس









106



124



مشهد جمالي مدهش في واجهة جدة البحرية «كورنيش الألوان».. مبادرة مجتمعية رائدة

تعزيزاً لفن الفراغ العام المفتوح والتشـاركي بهدف تطوير وتحسـين المشهد البصري في محافظة جـدة، انطلقت مبـادرة «كورنيش الألوان» بمشـاركة مستشـار أميـر منطقة مكـة المكرمة وكيل محافظة جدة الأمير سعود بن عبد الله بن جلوي وبحضور أمين جدة صالح التركي.

جدة | ولاء حداد Walaa Haddad
تصوير: محمد المانع Mohammed Almana، وجمعية عيون جدة



الفكرة جاءت من الدكتور عادل الزهراني قائد الفريق التنفيذي والمشرف العام على التنفيذ، وتنفذها جمعية عيون جدة الخيرية بالتعاون مع أمانة محافظة جدة منذ 4 مارس وتستمر إلى 9 أبريل 2021، وتمتد هذه المبادرة على الجزيرة الوسطية للكورنيش الجنوبي بجدة بطول 4500 متر، ومقسمة على 12 مرحلة.

أهداف مبادرة كورنيش الألوان

استشاري تطوير الأعمال في جمعية عيون جدة الدكتور زهير ميمني صرح لـ «سيدتي» عن الهدف من المبادرة والمعايير العالمية التي تحققها، قائلاً: «تهدف هذه المبادرة إلى تعزيز الشعور بالفخر والانتماء الثقافي والوطني».

وتعزيز الفراغ العام المفتوح التشاركي من خلال استراتيجيات صناعة المكان للفراغات العامة المفتوحة.

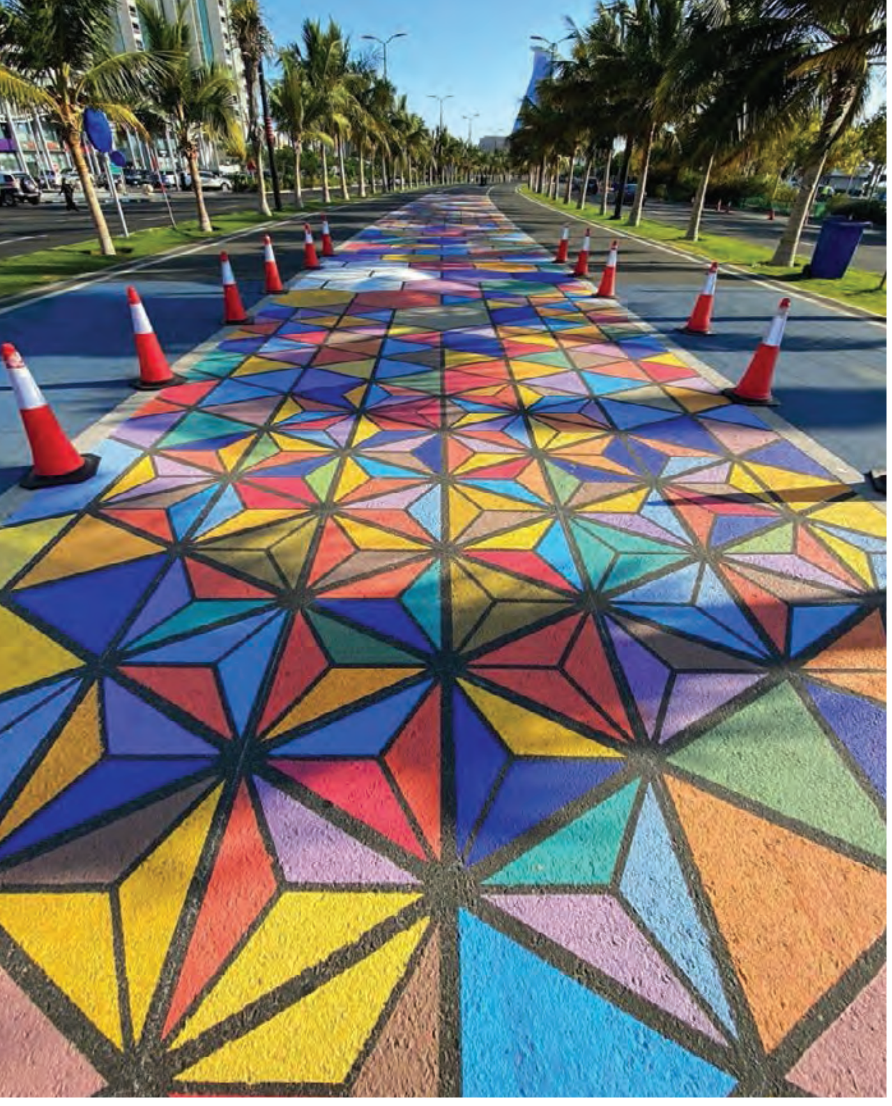


وإضافة جودة بصرية تعزز من جودة المشهد الحضري للمدينة وتحسن جودة الحياة كأحد مستهدفات رؤية المملكة 2030 (إحدى المعايير لجودة المشهد الحضري للمدن). وإظهار رقي التصميم العمراني واستراتيجياته الملموسة (هوية المدن).

إضافة إلى تعزيز مستوى عالي من تكامل الفن والعمارة في المشهد الحضري بتعاون المعماريين مع الفنانين والمصممين الحضريين وبإشراف أمناء المدن، (المعيار العالمي للمدن المفعمة بالحياة). ورفع مستوى الوعي الثقافي، ما يجعل الوصول إلى أعمال الفن المعاصر أكثر سهولة للوصول إلى عامة الناس (معيار اليونسكو).

كم أن المبادرة تعمل على إظهار مواهب الفنانين المستقلين من قبل المبادرين والداعمين، واجتذاب السياح، ووضع علامات بصرية عالية الجودة على موقع الأنشطة الاجتماعية (معيار موئل).

وأوضح وكيل خدمة المجتمع المهندس عايض الزهراني أن هذه المبادرات تأتي في إطار الشراكة المجتمعية مع جمعية عيون الخيرية وغيرها من الجهات الحكومية والخاصة والخيرية، وتأتي ضمن عدة فعاليات تنفذها أمانة جدة في الطرق الرئيسة وممرات المشي والرياضة والميادين والمباني والبوابات وغيرها من المواقع.





جمعية عيون جدة

كورنيش الألوان يجذب المتنزهين

منذ بداية تنفيذ مبادرة «كورنيش الألـوان» بات نقطة تجمع للمتنزهين على كورنيش مدينة جدة الجنوبي، والذي أضاف للمكان معلماً جمالياً يجلب الزوار من كبار وصغار، الذين أبدوا سعادتهم من خلال تصوير اللقطات والفيديوهات ونشرها على السوشيال ميديا معجبين بجمال الألوان الزاهية التي زينت بأشكالها الهندسية ممشى الواجهة البحرية.
كما بات كورنيش الألـوان لوحة فنية تجذب المصورين المحترفين والهواة الذي وثقوه بصور احترافية ونشروها على حساباتهم الشخصية والرسمية على منصات السوشيال ميديا تحت هاشتاق كورنيش الألـوان، هذا بالإضافة إلى أن مختلف الصحف والقنوات السعودية غطت الحدث منذ انطلاقه وحتى افتتاحه، وتحدثت عن جماله وتميزه ودوره في تنشيط السياحة وتجميل المدينة وجذب الزوار.

كورنيش الألوان

يعمل على المبادرة المصمم الدكتور عـادل الزهراني ويشارك معه فريق من دكاترة كلية العمارة والتخطيط في جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وهنالك عدد من الفنانين الذين سيشاركون في المراحل التالية، وفي المرحلة الأولى كانت كل المشاركات من أفراد المجتمع وطلبة الجامعة، وحتى تحقق المبادرة أهدافها تم تشكيل فريق للتصميم وفريق للتنفيذ وفريق للوجستيات وفريق لتنسيق المتطوعين وفريق للتوثيق.
وكان قد أشرف على تجارب الحملة التي انطلقت الأمير سعود بن عبد الله بن جلوي، حيث تم تنفيذها مسبقاً على مواقع مختارة في محافظة جدة، وتم تنفيذ التعديلات الملائمة لكي تظهر المبادرة بالشكل اللائق.
وفي تصريح متلفز قال الدكتور عـادل الزهراني متحدثا عن فكرة المبادرة: «كانت تراودني أفكار حول كيفية الخروج بمبادرات نوعية ملهمة لوطننا، منبثقة من محور «مجتمع حيوي بيئته عامرة» إحدى محاور رؤية 2030، والاستفادة من الممارسات العالمية، بحكم تخصصي وشغفي فيما يخص صناعة المكان والمدن المفعمة بالحياة، والذي أثراه خبرتي في العمل خارج السعودية».
وأضـاف: «بـدأت فكرة هذه المبادرة منذ بداية عام 2019، وجاءت امتداداً لأفكار بحثي في الدكتوراه فيما يخص «صناعة المكان في الفراغات العامة»، لكن هذه المرة بطريقة تطبيقية على أرض الواقع. قمت بخطوات جادة في تحضير مقترح تحويل الفراغات العامة المفتوحة في كورنيش جدة إلى «فن الفراغ العام المفتوح التشاركي». وشمل المقترح وضع الأهداف والمقارنات المرجعية ورؤية ورسالة المبادرة، وتحليل الموقع وشرح لماذا اخترت ممشى الواجهة البحرية تحديداً. وتم عمل التصميم المبدئي ودراسة الجدوى المبدئية، وشـرح كيفية تنفيذها من خلال المشاركة المجتمعية لسكان جدة».

جمعية عيون جدة

تأسست الجمعية عـام 1431هـ لخدمة الإنسان في منطقة مكة المكرمة، وتقدم الجمعية العديد من المـبـادرات المتميزة ومن أهمها ترميم منازل الأسر المتعففة - ترميم الأحياء والمدارس - رعاية أبناء المستفيدين وتأهيلهم - رعاية الموهوبين - استقطاب المتطوعين - تفعيل الشراكات - تحسين جودة الحياة.



اللقاء الذي أصبح حديث العالم
الأمير هاري وميغان ماركل وتصريحات تجاوزت الخطوط الحمراء

جـاءت المقابلـة التي أجرتها الإعلامية الأميركية أوبرا وينفري مع الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل، حافلة بالمفاجآت التـي وصفها البعض بالصادمة والصاعقـة وذات التداعيات المدوية على العائلة الملكيـة البريطانية، فهي تتجاوز كل الخطـوط الحمـراء، وتتحـول إلى ما يشـبه الانتقام وتصفيـة الحسـابات، وربما تقطع آخـر الخيوط الواهيـة التي تربط بيـن الزوجين وقصر باكنغهام، بعد أن تشوشـت هذه العلاقة إثر انسـحابهما من العائلـة الملكية منذ نحو عام واحد، واستقرارهما في الولايات المتحدة الأميركية.

لندن | **سميرة التميمي Samira Altamimi**

ميغان ماركل وهاجس الانتحار

في الساعة الأولى من المقابلة التي بثتها محطة CBS كانت ميغان وحدها أمام أوبرا وينفري، ثم انضم إليها الأمير هاري لاحقاً، وعلى مدى ساعتين تحدثت ميغان بأكثر مما كان يتوقعه المشاهدون؛ حيث أشارت إلى معاناتها الشديدة مع العائلة الملكية، والتي أوصلتها إلى التفكير بالانتحار بعد أن فقدت الرغبة في الاستمرار في الحياة، وأصبحت وحيدة تواجه القيود ولا تتمكن من الخروج، ولكن الجزء الخطير والصادم هو ما ادعته من عنصرية العائلة الملكية، وعن أحاديث داخل الأسرة عن لون بشرة طفلها الأول عندما كانت حاملاً به، وعن المخاوف والقلق بشأن مدى (قتامة بشرته)، وقد رفضت الكشف عن اسم من قال ذلك، ولكن الأمير هاري قد أوضح لاحقاً أن جدته الملكة التي تربطه بها علاقة وثيقة ويكنّ لها احتراماً عميقاً لا علاقة لها بهذا الأمر ولا جده الأمير فيليب، كما أشارت ميغان إلى أنهم قد حرموا ابنها من لقب أمير لكونه مختلط الأعراق، ولم يوفروا له الحماية على مدار الساعة لهذا السبب.







الأمير هاري وخشيته على حياة زوجته

أما الأمير هاري فلم يكن أكثر تحفظاً من زوجته في الحديث؛ فقد كشف عن امتناع والده الأمير تشارلز عن استقبال مكالماته الهاتفية طالباً منه الاكتفاء بالكتابة، وإنه كان مخذولاً وفي حيرة من أمره وليست لديه فكرة عما يجب فعله أو لمن يلجأ، ولكنه سيبقى يحب والده وإن ترميم علاقته به هي إحدى أولوياته، كما تطرق الأمير إلى علاقته بأخيه الأمير ويليام، وأكد أنه يحبه للغاية وأنهما قد مرا معاً بكثير من التجارب المشتركة ولكنهما يسلكان الآن مسارين مختلفين، كما أشار الأمير إلى وضعه المادي، وكيف أن عائلته قد عزلته مالياً وهذا ما دعاه هو وزوجته إلى توقيع صفقات مع (Netflix) و(Spotify) حتى يتمكنا من تحمل تكاليف أمنهما، وإنه قد انسحب من العائلة الملكية لأنه كان يخشى أن يعيد التاريخ نفسه مرة أخرى، وتشهد زوجته المصير نفسه الذي لاقته والدته الأميرة الراحلة ديانا بسبب الصحافة؛ لذلك فكر بالانتقال مع عائلته إلى الولايات المتحدة الأميركية.

ملامح من المقابلة

ظهرت ميغان في هذه المقابلة بفستان حريري أسود يحمل توقيع أرماني، ويبلغ سعره نحو أربعة آلاف دولار، وهو مزين بحزام وبزهرة اللوتس التي ترمز إلى النقاء والتجدد، وربما تكون قد اختارته ليعكس فصلاً جديداً من حياتها هي وزوجها الأمير، وهما يستقران في لوس أنجلوس ويتطلعان إلى الترحيب بطفلهما الثاني.

• في هذه المقابلة كشف الزوجان عن جنس الجنين وأنهما ينتظران قدوم ابنة، وقال هاري إنه سعيد لأنه أب لصبي، وبعد ذلك بنت ولا يطلب أكثر من ذلك، وأكد الزوجان أنهما لا يفكران بإنجاب طفل ثالث.

• في سؤال لميغان عما إذا كانت نهاية علاقتها مع الأمير هاري سعيدة، أجابت أن هذه النهاية هي أعظم من كل قصة رومانسية قرأتها في حياتها.

• لم تهاجم ميغان أي فرد من العائلة المالكة البريطانية شخصياً، ولكنها أكدت أنها لم تكن هي من جعلت الدوقة كيت ميدلتون تبكي خلال التحضيرات للزفاف في عام 2018 وأن ما حدث هو العكس؛ لأن الدوقة كيت قد أبكتها وجرحت مشاعرها، وإن كانت قد اعتذرت منها لاحقاً وقدمت لها باقة ورد.

• أكد الأمير هاري وزوجته أنهما قد تزوجا سراً قبل ثلاثة أيام من حفل زفافهما الملكي، وإن ذلك قد تم في الفناء الخلفي لمنزلهما بحضور رئيس أساقفة كانتربري (زعيم كنيسة إنجلترا) فقط.

• لم تحصل الملكة إليزابيث الثانية أو أي فرد في العائلة المالكة على نسخة من هذه المقابلة قبل بثها على الجمهور، وأنهم قد تابعوها مع بقية العالم.

• قالت ميغان: «عندما انضممت إلى العائلة المالكة، كانت تلك آخر مرة رأيت فيها جواز سفري ورخصة قيادتي ومفاتيحي؛ لأن كل ذلك يتم تسليمه، وإن (هاري) قد أنقذ حياتي بالموافقة على الانتقال إلى لوس أنجلوس».

• قبل إذاعة المقابلة بأيام نُشر في بريطانيا تقريرٌ جاء فيه أن ثلاثة من موظفي القصر سبق وأن تقدموا بشكوى ضد ميغان بسبب طردها لاثنين منهم ومضايقتها للثالث، وعلقت هي في المقابلة على هذا التقرير قائلة: «لا أعرف كيف يمكن أن يتوقعوا بعد كل هذا أن نلوذ بالصمت بينما المؤسسة الملكية تلعب دوراً فاعلاً في نشر الأكاذيب حولنا».

ردود أفعال

• أفادت صحيفة The Sunday Times بأن الملكة إليزابيث الثانية لن تشاهد المقابلة، وبدلاً من ذلك فإنها تركز على القضايا الوطنية وواجباتها الملكية وزوجها الأمير فيليب، فيما وصف بعض العاملين بالقصر هذه المقابلة بالسيرك.

• علقت وزيرة الطفولة البريطانية على ما جاء في تصريحات الأمير هاري وميغان حول ابنهما آرتشي بأن لا مكان للعنصرية في المجتمع البريطاني.

• أثارت تصريحات الزوجين ضجة كبيرة في الإعلام البريطاني والعالمي ووصفتها صحيفة The Times بأنها أسوأ من أي توقع، أما صحيفة Daily Mail فقد أشارت إلى أن العائلة الملكية كانت بحاجة إلى (سترة واقية من الرصاص)؛ للحماية من هذه المقابلة التي شهدت إطلاق (ما يكفي من القذائف لإغراق أسطول)، فيما ذهبت صحيفة بليك السويسرية إلى أن الأمير هاري وميغان قد وصفا الحياة في العائلة الملكية البريطانية بالمروعة؛ لدرجة أن الهروب هو السبيل الوحيد للبقاء على قيد الحياة.

• أما الإعلامي البريطاني الشهير (بيرس مورغان) فقد كان غاضباً جداً من الأمير هاري ووصف تصريحاته بالمخزية، وتساءل عن الغاية من تصوير العائلة الملكية على أنهم مجموعة من العنصريين؟ ووصف ميغان بالمخادعة وذهب إلى ضرورة منع زواج الأمراء من أمريكيات؛ لأن الأمر يتحول في كل مرة إلى كارثة في إشارة إلى زواج الملك إدوارد الثامن من الأميركية واليس سيمبسون.



المحامية الدولية الكويتية
فاتن النقيب وابنتها تالة العبد العالي
رحلة العمل والحياة والاهتمامات

لطالما كانت الابنة انعكاساً لوالدتها، فترى الأم صباها من خلال بناتها، وعلاقة الأم وابنتها علاقة تكاملية تزداد في قوتها وصلابتها يوماً بعد يوم.
وفي مثال واقعي على ذلك وتزامناً مع «مارس» شهر المرأة الذي يحتفل به العالم بيوم المرأة العالمي ويوم الأم السنوي.. التقت «سيدتي» سيدة الأعمال المحامية الدولية الكويتية فاتن النقيب وابنتها تالة العبد العالي، حيث تحدثتا عن العمل والحياة والاهتمامات في هذا الحوار.

جدة | **ولاء حداد Walaa Haddad**
تصوير | **سلمى العيسى Salma Al Essa**

المحامية فاتن حصدت جوائز وألقاباً مهمة محلية وعالمية، ما أهمها بالنسبة لك، وما الجائزة التي تتمنينها؟
أجابت فاتن: «كل تلك الجوائز والألقاب أمور أفتخر بها، فأنا كمحامية كويتية استطعت أن أصل وأحقق إنجازات ونجاحات لأستحق ذلك، وهي أيضاً اعتزاز وفخر أهديه لوطني الغالي الكويت، وقد تطلب ذلك مني الكثير من الجهد والعمل، من دون أن يكون همي الحصول على الجوائز أو الألقاب، كل تركيزي أن أتقدم وأتطور في عملي أكثر، وهذا ما جعلني أحقق تلك الجوائز والألقاب التي منحتني بالتأكيد الشعور بالرضا والسعادة». وعن الجائزة التي تتمناها قالت: «ليس هنالك ما أطمح له تحديداً، بل الأهم هو أن أستمر في عملي بمزيد من العطاء، وأن أحقق شيئاً مميزاً وأترك بصمة في تاريخ مهنتي، وهو نجاح لنفسي ولأهلي وبناتي ووطني».

تخصصان متلاقيان

تالة العبد العالي مديرة تطوير الأعمال في شركة مكتب النقيب للمحاماة، سألناها: درستِ العلاقات الدولية والعلوم السياسية. فهل يتلاقى مع القانون الدولي تخصص والدتك؟
أجابتنا تالة بكل حماسة قائلة: «بالفعل يتلاقى تخصصي مع تخصص والدتي، من حيث الكتابة واللغة القانونية والمهارات التحليلية ومهارات التفاوض والتواصل، وبيننا منطقة عمل مشتركة».
وهنا كان لابد أن نلحق تلك الإجابة بسؤال: الأم فاتن لها تاريخ طويل في القانون.. ماذا أضفت لها بالعمل معها؟
على الفور بدأت تالة بتعداد الكثير من الأمور التي تعلمتها بالعمل مع والدتها: «تعلمت من والدتي كيف أوازن بين المسؤوليات، وبين عملي الخاص والعمل في مكتب المحاماة، وكيف أتعامل مع العملاء، وتعلمت منها أيضاً التفاوض والإدارة والقيادة، وكيف أُؤسس أقسام المشاريع، والأهم أنني أتعلم منها دوماً سواء في العمل أو خارج العمل .وبخصوص ما قدمته لوالدتي من خلال عملي معها هو الجانب الإبداعي والخدمات القانونية التي تهم الشباب».

تعلم متبادل

أما السؤال الذي يطرح نفسه فكان للأم فاتن: ما الذي تعلمته من ابنتك وهل من اختلافات بسبب فرق الجيل؟
بسعادة تعلو وجهها أجابت: «فعلاً تعلمت من ابنتي، وعندما أصبحت ناضجة، تعلمت منها لغة الحوار، وأن أكون قابلة للتغير، ومعرفة هذا الجيل، وأن المرأة المتحررة فكرياً لاتزال محافظة على تربيتها العربية الإسلامية الأصيلة». كما تعلمت من تالة المغامرة، وأرى معها تفاصيل الحياة الممتعة، ولا أراها ابنتي فقط، بل هي أختي وحبيبتي ومقربة جداً لي، لما تتمتع به شخصيتها من اتزان وهدوء، فكم أنا محظوظة لوجود تالة، وبناتي وهم «نور عيني». وقد يكون هنالك فرق بين جيلينا، إلا أنني قابلة للتعلم والتطور.
بعد هذا الكلام الجميل من الأم لابنتها، سألناهما: ما مميزات العمل سوية، وما السلبيات، وكيف تدعم كل منكما الأخرى؟
تولت تالة دفة الحديث مجيبة عن هذا السؤال: «في البداية وجدنا أننا دوماً نتحدث عن العمل في المكتب والمنزل، ما سبّبَ ضغطاً نفسياً وإرهاقاً، فتعلمنا أن نخلق توازناً في هذا الأمر، أما الجانب الإيجابي



فهو أننا نسهم سوية في تطور مشروعنا العائلي وتتلاقى أهدافنا لنحقق النجاحات». واستطردت قائلة: «أمي أكبر داعم لي، وأستشيرها في كل الأمور، فكم أنا ممتنة لها، و«أتمنى أن أكون لها كما هي لي». وهنا عقبت الأم فاتن قائلة: «تالة دوماً بجانبي، وتسعى إلى إرضائي وامتصاص غضبي، وتجعلني أرى الأمور من جوانب مختلفة، ونحن متشابهتان كثيراً حتى في طريقة تفكيرنا ونظرتنا للأمور». وتضيف تالة: «أنا وأمي نشترك حتى في الهوايات فنحن نحب البالية وركوب الخيل وتطوير الذات والعيش بنمط صحي».

بين الشخصيتين

يبدو أن التوافق كبير بين الأم وابنتها، ولكن كان يجب أن نسألهما: متى تظهر شخصية فاتن المحامية ومتى تظهر شخصية تالة السياسية؟

بدأت الأم فاتن بالإجابة وهي تستحضر المواقف في ذهنها عندما قالت: «تظهر شخصيتانا في حالة وجود أي مشكلة أو أمر ما في العمل أو البيت، فتمشي دوماً تالة في طريق الدبلوماسية، بالحوار وطرح الموضوع، وعندما يظهر جانب من شخصيتي كمحامية أو أكون حازمة جداً، أيضاً تظهر شخصية تالة في المفاوضات».

طالما هنالك اختلاف جميل في التعاطي مع الأمور بين الأم وابنتها سألنا الأم فاتن: هل كنت تتمنين لو أن إحدى بناتك درست المحاماة... ولماذا لم يحصل ذلك؟

بصوت يحمل رغبة داخلية دفينة أجابت: «حاولت أن أشجع بناتي لدراسة القانون، ولكن لم أشعر بأن لديهن الرغبة، وقد يكون بسبب أنهن يعلمن كم أنني أعمل بجهد كبير، ولكن الأهم أنني أحب أن يخترن ما يحببن، ودوماً أقول لهن تأكدن عندما تخترن تخصصاً معيناً أن يمنحكن التطور المستمر، وأن تكون الشهادة وسيلة تفتح لكنّ الآفاق».

وأتبعنا ذلك بسؤال: لكل مهنة ومجال عمل تأثير على الشخصية والطباع؛ ماذا تغير بفاتن بعد سنوات العمل بالقانون؟

أجابت فاتن: «مهنة المحاماة والقانون مهنة جميلة، فهي شاملة وكافية، فالقانون في حياتنا وفي مجتمعاتنا، وعندما مارست المهنة بالتدرج صقلت لديّ مهارات معينة، مثل سرعة البديهة، القدرة على التحليل والتحمل، الصبر، والتركيز على التفاصيل، فالتفاصيل المهمة تكشف أسرار القضايا، كما منحتني مهنتي خبرة في التعامل مع الكثير من الناس وأعطتني الحكمة، وأصبحت أكثر قدرة على التسامح والتغاضي».

جديد العمل والحياة

وبما أننا تدرجنا بالحديث وصولاً إلى العمل سألنا فاتن المحامية الدولية: ما هي الأمور الجديدة التي تعملين عليها حالياً؟

غلب على صوت فاتن شخصية المحامية وسيدة الأعمال مجيبة: «أعد حالّيا كتابي في طبعته الثانية، وستكون باللغتين العربية والإنجليزية، وهو بعنوان «الدليل القانوني للاستثمار في الكويت»، ويحتوي على القوانين الجديدة، وقبل نهاية سنة 2021 سيكون جاهزاً». ومؤخراً وخلال جائحة كورونا التي جعلتنا نعيد الالتفات إلى أهدافنا، عملت على مفكرة اسمها «ماذا يقول لي قلبي؟» الهدف منها تشجيع



الأم فاتن:
تعلمت من تالة المغامرة، وأرى معها تفاصيل الحياة الممتعة



الابنة تالة:
أمي أكبر داعم لي،
وأتمنى أن أكون
لها كما هي لي

المرأة على كتابة أهدافها، وأن تدون نقاط قوتها ومصادرها ونقاط الضعف، فالكتابة تجعل المرأة ترى أمور حياتها بشكل أوضح، حتى تقوم بما يمكن فعله لتصل إلى ما تصبو إليه. وأضافت: «ضمنت في المفكرة بعضاً من خواطري التي تحمل في كلماتها ومعانيها دعم المرأة وتحفيزها ومساعدتها على تحقيق أهدافها، وتعزز حريتها في تعبيرها عن ذاتها ورأيها. وقريباً ستكون المفكرة في الأسواق، وأتمنى أن تستفيد منها كل النساء في وطننا العربي».

منصة Habitude

من المنطلق ذاته ودعماً للمرأة وحتى الرجل أسست تالة منصة Habitude وهي كما وصفتها من كل الأشياء التي تعزز الشعور بالارتياح.. فسألناها: كيف جاءت الفكرة في ظل العمل في مجالات القانون والسياسة؟

أجابت تالة بكلام وعبارات نابعة من القلب: «أحب الأزياء والموضة، ولدي جانب إبداعي، وكانت هنالك أفكار جدية وعروض مقدمة لي حتى أتعاون مع جهات مختصة، لكن ضيق الوقت لم يتح لي المجال، كما أنني لم أكن أتوقع أنني قد أنتقل بذلك إلى عمل حقيقي وإصدار خط أزياء وإنشاء منصة، وبالفعل مع الوقت تأكدت من ذلك».

ثم عادت بالذاكرة للوراء وقالت: «أنا أحب الكتابة منذ صغري، وكتبت في مدونات للموضة والأزياء، كما أنني أحب مجال تطوير الذات، وكنت قد اشتريت كتاباً عن ذلك، وأخذت دورة «لايف كوتش»، كل تلك الأمور دفعتني أكثر للكتابة عن الحياة الصحية والامتنان وتطوير الذات، وفي داخلي رغبة بمشاركة غيري كل ما تعلمته وما سأتعلمه، وقررت في يوم وليلة أن أنشئ هذه المنصة». ثم أضافت: «وبالفعل بدأت منذ قرابة عامين بإنشاء منصة Habitude وأصدرت أول مجموعة أزياء، ثم توقفت قليلاً أيضاً بحكم عملي، إلا أن أزمة كورونا أعادت لي التفكير في المشروع، والبقاء في المنزل ساعدني على الإبداع أكثر، وعدت للعمل على ما أحب».

وبالحديث أكثر عن المنصة سألنا تالة: إلى أي مدى تعبر Habitude عن حياتك وشخصيتك، ومن أين تستوحين تصاميمك؟

منصة Habitude تمثلني وتعبر عن شخصيتي الحقيقة، وكل من يتصفح المنصة أو حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بها سوف يدرك ذلك، فأنا أحب البساطة والهدوء والحياة الصحية، وكتاباتي في المنصة والأزياء فيها تحكي ذلك، وما يميز الأزياء أنها أنيقة مريحة ذات خامات جيدة، ننتجها بكميات محددة، صممت حتى تُلبَسَ بأكثر من طريقة تناسب الجميع سواء في المقاسات أو في التنسيق، وهي تحقق الاستدامة وتحافظ على البيئة. كما أن الأزياء التي أصممها مصنعة في إيطاليا لدى مصنع يقصده كبار مصممي الأزياء، وأنا محظوظة جداً أن وافق المصنع على إنتاج قطعي، لا شك أن فيها نوعاً من التميز، وأنا فخورة بذلك؛ لأنني أود أن تكون قطعي من النوع الخاص وبإنتاج مميز. أما مصدر إلهامي فمما لا شك هي أمي أولاً، ثم إن الإلهام والإبداع يأتي من كل مكان، وينبع من مكان عميق بالروح.

ولأن الأم فاتن هي أكبر مشجعة لتالة سألناها: ما رأيك بمنصة Habitude؟

أنا فخورة جداً بتالة لتأسيسها هذه المنصة، خاصة أن جزءاً منها كتابة مقالات تدعم الفكرة العامة للمنصة، وأنا متأكدة أن هذه المنصة سوف تصل العالمية، وتحقق الهدف الأساسي منها، وهو مساندة المرأة والإنسان، وهذا ما اقتبسته تالة مني ولكنها طورته بأسلوبها وشخصيتها.

وفي سياق الأزياء والموضة سألنا كلاً من فاتن وتالة: من يختار الأزياء لكل منكما؟

اتفقت الأم وابنتها على أنهما تتشاركان اختيار الأزياء، ولديهما ذوق متقارب كما أنهما تتبادلان قطع الملابس الجميلة.

الإجازات والمطبخ وأشياء أخرى

واستكمالاً للأسئلة المشتركة طرحنا عليهما الآتي:

هل الناجحون يستيقظون مبكراً؟

أجابت فاتن: «أنا لدي نظام في الصباح بحكم طبيعة عملي، فأستيقظ قبل تالة، إلا أنها تسعى أن تكون مثلي، ومن المهم أن تكون حياة الإنسان منظمة ومرتبة». أما تالة فلها رأي مختلف: «أرى أنني يجب أن أكون مرنة مع نفسي أكثر؛ حتى أكون مبدعة أكثر، فالنظام ممل ومتعب، وروتيني الصباحي هادئ وصامت، وأدون أفكاري وأكتبها بعيداً عن الرسائل الإلكترونية؛ لأبدأ يومي بصفاء ذهني».

كيف تقضيان الإجازات الأسبوعية أو السنوية؟

أوضحت فاتن أن بيت العائلة هو مكان لقاء يوم الإجازة الأسبوعي حيث تلتقي الأم وابنتها بالأقارب، واليوم التالي يكون للصديقات والأنشطة العامة، أما الإجازات السنوية فغالباً ما تكون خارج الكويت، وهنا ذكرت تالة أن جائحة كورونا منعت ذلك إلا أنهن كعائلة يحرصن على التجمع دوماً وقضاء الوقت سوية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

من يدخل المطبخ أكثر؛ فاتن الأم أم تالة؟

على عكس المتوقع أجابت الأم أنها لا تدخل المطبخ أبداً وقالت: «هذا لا يعني أنني لا أعرف الطبخ، ولكن فقط أشرف على التحضيرات وإعطاء الملاحظات، أما تالة فهي تحب إعداد الأطعمة المختلفة والوصفات الجديدة». وهنا أضافت تالة: «فعلاً الطبخ بالنسبة لي متعة، ووالدتي تدخل المطبخ عندما نطلب منها إعداد وصفة معينة نحبها من تحت يديها فتلبينا».

شهر المرأة والأم

تزامناً مع شهر مارس، كيف تحتفل البنات بوالدتهن؟

تولت تالة الإجابة عن هذا السؤال: «يوم الأم يوم مميز بالنسبة لنا ونحتفل بأمي في كل عام، كما تحتفل أمي بجدتي».

واستكمالاً مع شهر مارس سألناهما: برأيكما.. هل حققت المرأة الخليجية أهدافها، وهل من عقبات؟

ذكرت كل من فاتن وتالة أنه وبشكل عام المرأة الخليجية تطورت وحصلت على أغلب أهدافها، ولو أن هذا الموضوع يختلف من دولة خليجية إلى أخرى. وقالت فاتن: «كما أحب أن أرى تطوراً فكرياً بعيداً عن العادات والتقاليد، خاصة بالنظرة إلى المرأة الخليجية، لا أعتقد أن الأصول العربية الإسلامية تمنع تطور المرأة، بل إنها تشجعها أكثر، وتحث على المساواة بينها وبين الرجل». وهذا ما أكدته تالة: «مازال الطريق أمامنا طويلاً بسبب وجود الصور النمطية والقيود المجتمعية التي تحد من حرية المرأة، لكننا في الطريق الصحيح، ودائماً نتمنى للمرأة بشكل عام أن تصل وتحقق الإنجازات وتتقلد المراكز والمناصب أكثر وأكثر». وختاماً للحوار طلبنا من المحامية فاتن أن تخص النساء عبر سيدتي بكلمة؛ بمناسبة يوم المرأة العالمي، فقالت بكلمات التشجيع والتحفيز: «أقول للمرأة حددي أهدافك، وبالإصرار تستطيعين أن تصلي، ولا شيء مستحيل، وعلى الإنسان أن يوسع من مداركه وأن يستمتع بالمغامرة في طريق تحقيق ذاته».

التعلم من الأخطاء

مها طيبة Maha Taibah
مستثمرة في المشاريع الناشئة مهتمة بعلم نفس العافية
@mahataibah



من أكثر الأجوبة شيوعاً عند سؤال الشخصيات الناجحة عن سر نجاحهم هو أن نتعلم من أخطائنا ولا نخشى الفشل، وكثيراً ما نسمع "كل ابن آدم خطاء" وأن "الخطأ خير معلم".. ولكن لو كان التعلّم من الخطأ عملية طبيعية وسهلة، فما تفسير أننا أحياناً نكرر الخطأ ذاته عدة مرات ونكرره بطرق مختلفة في مواقف مختلفة ومع أشخاص مختلفين؟ هل هذا يعني أننا لم نتعلم الدرس بشكل جيد؟ أم أننا لم نوفق في تحديد حقيقة الخطأ بشكل واضح؟ وهل هو إشارة أننا تعلمنا دروس سطحية فقط، أم أننا نتعلم الدروس الخاطئة أو هناك دروس أهم وأفضل لم نلتفت إليها؟؟

تُعَلمنا الأخطاء أن نخوض رحلة مستمرة ومتغيرة نجدد فيها ما نريده من حياتنا، ونعيد تعريف ما نتوقعه من أنفسنا ومِن مَن حولنا، وتجعلنا نعيد النظر في قيمنا وأهدافنا وتوقظنا وتركز انتباهنا إلى ما نحتاج أن نحسنه في أنفسنا وكأنها لافتة وامضة تقول "عليك أن تصلح هذا". وكأن الخطأ هو الرفيق الذي يمسك بيدنا - أو يزجنا أحياناً - إلى حياة أفضل.

تُعَلمنا الأخطاء أن نتقبل أنفسنا وعيوبنا وتساعدنا أن ندرك أننا محبوبون على الرغم من تقصيرنا، فمعظمنا لديه تاريخ طويل من جلد الذات والتوبيخ بسبب كثير من الأخطاء التي وقعنا بها. إن تقبلنا لأخطائنا واعتبارها جزءاً أساسياً من "إنسانيتنا" يساعدنا أن نتعمق في فهم دوافعنا ويسمح لنا أن ننظر للخطأ بحيادية أكثر مما يساعدنا في استنباط الدروس الجوهرية منه. وقد نحتاج أن نكرر الخطأ أكثر من مرة إلى أن نتقن تعلم الدرس وبذلك ينتهي دور هذا الخطأ ويخرج بسلام من حياتنا.

عندما نواجه أخطاءنا وأسبابها، غالبًا ما يأخذنا ذلك مباشرةً إلى منبع مخاوفنا وجذورها. فالطفل يتعلم الكذب خوفاً من الوالدين أو المعلم ونمارس نحن كموظفين وأزواج وأبناء ومواطنين كثيراً من الأخطاء لأن في دواخلنا مخاوف نريد أن نتغافل عنها أو نثبطها أو نتخلص منها. إن عدم مواجهة هذه المخاوف في حد ذاته من أكبر الأخطاء التي تقع فيها الإنسانية... فإما أن نمشي نحو مزيد من الخوف بفرارنا منه وإما أن نمشي نحو حقيقتنا بحب ونواجه الخوف ونعالجه في داخلنا بطريقة صحية وجذرية.

الوقوع في الخطأ يكون أحياناً دعوة صريحة لفتح الباب للآخرين أن يقدموا لنا المساعدة والطمأنينة بأننا لسنا وحدنا نخوض الحياة، بل هناك من يشاركنا همومنا ونشاركه ونعلمه ونتعلم منه. إن الخطأ ومحاولة تصحيحه يجمعنا بأحبابنا ويعمق علاقتنا بهم، ويُعرفنا إلى جدد قد تكون حياتنا بعد دخولهم إليها أفضل بكثير.

لا نستطيع أن نأخذ هدنة من الخطأ ولكن نستطيع - بالتأكيد - أن نعقد صفقات سلام داخلي وتعايش مع حقيقة أننا سنظل نخطئ ونتعلم من أخطائنا لأن حياتنا الطيبة وتطورها مرهونة بذلك.

The Elegant Mom

إطلالات الأم الأنيقة

الأناقة لا تحتاج إلى زمان أو مكان أو مناسبة، فهي سمة ملازمة للمرأة في كل الأوقات. إلا أن يوم الأم هو مناسـبة كبيـرة للاحتفال بعطـاء الأم وتضحياتها اللامحدودة، وبالتالـي، لا بد من أن تتألق بإطلالة أنيقة ومميّزة تجمع بين عناصر الموضة العصرية ولمسات الفخامة.
واحتفـاءً بهذه اليوم المميّـز، اخترنا من مجموعات الأزياء الراقية التي قدّمها المصمّمون لموسـم ربيع وصيف 2021، تصاميم فخمة، ونسّقنا معها قطعاً من الإكسسوارات التي زادت من أناقتها.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



LUXURIOUS BLACK

لا يختلف اثنان على فخامة اللون الأسود وتأثيره الأنيق على الإطلالة. اختاري فستاناً أو تايوراً باللون الأسود، ونسّقي معه إكسسوارات بدرجات معدنية لتضفي بعض الإشراق على طلّتك.



CLASSY SUIT

باتت البذلة قطعة أساسية في خزانة كل سيّدة. إذا كنت تبحثين عن إطلالة رسمية ومميّزة في الوقت نفسه، بإمكانك أن تبتعدي عن قصّات البذلات الكلاسيكية وتختاري تلك المؤلّفة من سراويل فضفاضة أو قصيرة.



WARM &COOL

لمن تبحث عن إطلالة هادئة، دافئة وأنيقة في الوقت نفسه، فإن درجات النيود هي الخيار الأفضل بالنسبة إليها. بإمكانك أن تختاري إكسسوارات من درجات النيود لتحافظي على هدوء الإطلالة وبساطتها، كما بإمكانك أن تدخلي بعض لمسات الأحمر الداكن لتُحدثي تناقضاً جذاباً في طلّتك.



SHINING GOLD

يزيد اللون الذهبي من إشراقة حضورك ويلفت الأنظار إليك. فسواء كان زيّك باللون الذهبي أو اخترت أن تزيّني إطلالتك بإكسسوارات بهذا اللون المشرق، فإنك حتماً ستحصلين على إطلالة متوهّجة!



DYNAMIC CORAL

بعض النساء يتردّدن في اختيار أزيائهنّ باللون المرجاني، رغم أنه من أكثر الألوان التي تعكس حيويّة فصل الصيف وانتعاشه. ولكن، إذا أدخلت بعض اللمسات المرجانية إلى طلّتك من خلال الإكسسوارات، فستحصلين على إطلالة متناسقة، هادئة ومنعشة في الوقت نفسه.

المصمّمة السعودية العالمية رزان العزوني: علينا المثابرة لوضع بصمتنا في عالم الموضة

تميَّزت باتخاذها خطاً مختلفاً في تصميم الأزياء، وبعد مسيرة حافلة بالنجاحات، مستفيدةً من دراستها المجال، الذي أحبَّته منذ الصغر، أنشأت مصمّمة الأزياء السعودية رزان العزوني، علامتها عام 2008، واستطاعت جذب نجمات هوليوود إلى ما تقدّمه من تصاميم، حيث ارتدين قطعاً من من توقيعها. وفي عام 2020، كانت ضمن قائمة فوربس لأقوى العلامات التجارية وبوصفها الأكثر تأثيراً سعودياً والثامنة عالمياً.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
تصوير | **صالح السند Saleh Alsanad**

كيف بدأت علاقتكِ بعالم الأزياء؟
في صغري، كنت أحب الذهاب إلى الأسواق مع والدتي، إذ كنت أراقبها وهي تختار الأزياء المناسبة، وكيفية تنسيقها القطع مع بعضها. كانت والدتي بحق Stylish، وتمتلك ذوقاً مختلفاً ورائعاً، فلم تكن ترتدي الأزياء المعتادة، ولا الموسمية، ولا الرائجة، بل كانت تختار ما يعبِّر عن شخصيتها، ويُظهرها متميزةً بين الجميع.
ما أول قطعة صمّمتِها وبماذا شعرتِ بعد الانتهاء منها؟
كانت خلال فترة الجامعة، حيث صمَّمت فساتين من الورق في مشروع تخرُّجي، وصرت أراقب ردّة فعل النساء وهنّ يرتدين فساتين مصنوعة من الورق.
ما مدى انعكاس دراستك في كلية الفنون الجميلة بجامعة TUFTS في بوسطن، على عملكِ؟
دراستي الأكاديمية وسَّعت الآفاق أمامي، فصرتُ لا أرى القطعة مجرد قطعةِ لباسٍ فقط، بل أتعامل معها بوصفها فناً، وهذا ما يجعلني أركّز على التطريز ودلالاته.
أطلقتِ علامتكِ التجارية الخاصة عام 2008، حدِّثينا عن هذه الخطوة؟
بعد أول مجموعة لي مصنوعة من الورق، صمَّمت مجموعة أخرى بسيطةً من ستة فساتين، بدأت بها علامتي التجارية التي أطلقتها في 2008.
ماذا عن فعالية Startup Weekend التي قمتِ بتنظيمها؟
كانت من مشاريعي الأولى عام 2011، ولم تكن في مجالٍ أختصُّ فيه، ومع ذلك، استطعت مع زملائي وزميلاتي دمج التصاميم مع التكنولوجيا والتطبيقات الحديثة، لأن الحدث كان يركّز على تصنيع التطبيقات.
لكِ تجربة المشاركة في مؤتمر TEDX، كيف تصفينها؟
كانت من أكثر اللحظات التي جعلتني أشعر بالتوتّر في حياتي. كنت خائفةً جداً حينما صعدت إلى المسرح، فقد كانت المرة الأولى تقريباً التي أقف فيها على مسرح، وأتحدّث لجمهورٍ كبيرٍ، حتى أنّ يديّ كانتا ترتجفان، ومع ذلك أراها خُطوةً جميلة.

العالمية

تمّ تصنيفكِ الأولى سعودياً والثامنة عالمياً على قائمة فوربس، بماذا شعرتِ حينها؟
كان شعوراً جميلاً جداً. فخورةٌ باختياري في هذه القائمة العالمية، كما أفتخر بفريقي الذي ساعدني على أن أصل إلى ذلك، فشكراً لكل الموظفين والموظفات الذين يعملون معي، ويسهمون في تحقيقنا هذا النجاح. من الرائع أن يحقّق الإنسان طموحه، وبإذن الله، سأصل لما هو أفضل في المستقبل.
عديدٌ من نجمات هوليوود ارتدين من تصاميمكِ، أبرزهن: باريس هيلتون، كيندل جينر، وآشلي تيسدايل، ما الذي ميَّز كل واحدةٍ منهنّ؟
ما ميَّزهنّ جميعاً أنهنّ ارتدين القطع بطريقتهنّ الخاصة، فكلّ نجمةٍ منهنّ جعلت القطعة جزءاً من شخصيتها.
مَن تتمنين أن تلبس من قطعكِ مجدداً؟
الجميع دون استثناء، ولا يوجد شخص معيّن بحدّ ذاته.
كيف جاء تعاونكِ مع René Caovilla الإيطالية؟
كانت مجموعةً رائعة، تتناسب فيها الأحذية مع الفساتين، ولاقت



ردّة فعلٍ إيجابية، وبيعت كلّ قطعها في وقت قصير جداً.

ما الذي تحرصين على إبرازه في تصاميمكِ؟

أحرص على إبراز هويتي، وتقديم تصاميم تحمل الإحساس والجودة نفسها، ليعرف أيّ شخصٍ أنّ ما بين يديه من تصميم رزان العزوني من دون قراءة الاسم.

الخامات والألوان

ما الخامات التي تفضّلينها في الأزياء؟

الحرير عموماً بكل أنواعه، والقطن الممزوج بالحرير، والصوف والشيفون مع الحرير، ففي إمكاننا ارتداء الحرير في النهار والليل حسب النوع والخامة.

ما الألوان التي تحبّينها في الملابس؟

أحبُّ جميع الألوان، وبشكل خاص، الألوان الفاتحة، مثل الرمادي والأبيض والبيج واللحمي والنيود، إضافة إلى اللون البني، والألوان الطبيعية الأرضية.

من أين تستمدّين أفكاركِ في التصميم؟

أستمدّها في جميع المواسم من كل ما أراه من حولي، مثل البيئة، والنباتات، والكتب التي أقوم بقراءتها، والبلدان التي أزورها.

آخر مجموعة قدّمتِها، بماذا تميَّزت؟

قدّمتها لصيف 2021، وتكمن فكرتها بفساتين مميّزة ومختلفة في القصّات «مودرن»، وتُظهر الجسم بطريقة جميلة، وتتميّز بالتطريز، والتأثير، والاختلاف في نوع القماش وسماكته.

هل يمكن الجمع بين تصميم الأزياء ومهنةٍ أخرى؟

يصعب فعل ذلك، وليس شرطاً أن يتقن المصمّم مهاراتٍ أخرى، بل يجب أن يركّز على عمله ليبدع فيه أكثر.

ما الأحجار الكريمة المفضّلة لكِ؟

أحبّ اللؤلؤ، إذ إنني نشأت في المنطقة الشرقية من السعودية، التي يعدُّ اللؤلؤ جزءاً أصيلاً من تراثها.

المصمّمات السعوديات

ما الصفات الواجب توفّرها في المصمّمة؟

يجب أن تكون ذات موهبة فريدة من نوعها Artistic، وتُظهر لمساتها في القطع التي تعمل عليها.

هل تنافس المصمّمة السعودية في السوق العالمية للأزياء؟

نعم، أصبحنا ننافس الجميع، وهذا الأمر رائعٌ جداً، ويحمّلنا مسؤولية مضاعفة نحن المصمّمات السعوديات والعربيات بالمثابرة لوضع بصمتنا في عالم الموضة.

بماذا تختلف تصاميم السعوديات عن غيرهنّ؟

المصمّمات السعوديات لديهنّ لمسةٌ مختلفة وخاصة بهنّ، مثلاً: هنّ يفضّلن التطريز والفخامة، ويعشقن التعبير عن الشخصية بالأزياء.

ما أهمية وجود المصمّمة في مواقع البيع على الإنترنت؟

بعد جائحة كورونا، أصبح من المهم وجود المصمّمة في الأسواق الإلكترونية واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل إنستجرام وسناب شات،لعرض تصاميمها على أكبر عددٍ ممكنٍ من الأشخاص، والترويج لعلامتها التجارية.

ما نصيحتكِ للمصمّمات، وما أول خطوة عليهنّ القيام بها عند دخول المجال؟

أنصح كل مصمّمة بأن تكون مميّزة حتى تظهر مختلفةً عن البقية،



أحرص على إبراز هويتي وتقديم تصاميمي بنفس الإحساس والجودة





وتمنح علامتها التجارية صفةً خاصة، أما أول خطوة عليها القيام بها، فهي دراسة الجدوى لمعرفة مَن الزبونة التي ستستهدفها، وكيفية إدارة الميزانية، ومن أين ستشتري الخامات، وكيف ستصنعها حتى تلائم هذه الزبونة.

بماذا يتميّز ذوق المرأة السعودية عن غيرها؟

المرأة السعودية راقية جداً، بل ومن أرقى نساء العرب والعالم، ولديها ذوق رفيع جداً، وتبحث دائماً عن الجودة العالية في أي شيءٍ تقتنيه.

التحدّيات والأحلام

ما التحدّيات التي تواجهكِ، وكيف تتغلّبين عليها؟

كل عملٍ فيه تحدّيات خاصة بمجاله. بالنسبة إليّ، أتغلّب على الصعوبات التي تعترضني بالتفكير في الأمر، والنظر لهذا التحدّي بطريقةٍ إيجابية فقد يكون خيراً، وإن كان يقف في طريقي، وأحرص على أن أكتسب منه شيئاً جديداً وجيداً، وأن أبني عليه وإن كان سلبياً.

من خلال مسيرتك، هل هناك موقف لا يمكنكِ نسيانه؟

في بداياتي، حضرت حفل زواجٍ، وكانت فتياتٌ كثيرات فيه يلبسن من تصاميمي، لكن من بوتيكاتٍ مختلفة وليس من علامتي الخاصة، يومها سُعدت كثيراً وأنا أرى هؤلاء الفتيات سعيداتٍ بما صمّمته من أزياءٍ، فمن الرائع أن نكون سبباً في سعادة شخصٍ ما.

مَن تستشيرين في قطعكِ قبل عرضها؟

أستشير راية وسلوى، شقيقتَيّ، فقد أسَّسنا العلامة التجارية معاً، ولأننا نكمل بعضنا بعضاً، ونعمل بطريقة مميّزة.

ما طموحاتكِ المستقبلية؟

توسيع عملي، والوصول إلى منصات بيع أخرى، وتعزيز شهرة علامتي التجارية.

كلمة شكراً لمَن تقولينها؟

أقولها لأهلي وصديقاتي وزميلاتي وكل شخصٍ في حياتي، أقولها للوطن الحبيب الذي وفّر لي كلّ مقوّمات النجاح، فلا نستطيع الوصول بعلامتنا التجارية إلى العالمية من دون دعم كلّ مَن حولنا.



Paris
FW 21-22
Fashion Week
10 اتجاهات نحو الأناقة الإيجابية

اختتمت عاصمة الموضة باريس أسـبوعها المخصّص لعروض الأزياء الجاهزة لموسـم خريف وشـتاء 2022-2021، والتي بالطبع، تمّت على شـكل عروض رقمية نتيجة الأوضاع الصحيّـة الراهنـة. وكما حملـت عروض ميلانـو الكثير مـن التفاؤل والوعود بمسـتقبل مشـرق، كذلـك كانت عـروض باريس، التي عكسـت بدورها عشـق المصمّميـن للحياة ورغبتهم بتحدّي الصعاب والمثابرة على تجسيد رؤية إيجابية وأمل بغدٍ جميل.
فـي جولـة على أبـرز عروض الأزيـاء الجاهزة لخريـف وشـتاء 2022-2021 التـي احتضنتها العاصمة الفرنسية، لفتتنا بعض الصيحات التي ستُكلّل إطلالاتك في الموسم الجديد.

بيروت ا **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Fine Glitters

لفتتنا الأقمشة البرّاقة التي كانت بمثابة تحدٍ واضح للأوضاع الراهنة ورغبة عارمة بخلق أجواء احتفالية وسط الجمود الحاصل. رأينا أحجار الكريستال وأقمشة الترتر والغليتر تزيّن الفساتين والسترات والتنانير.. لتعدك بإطلالات متوهّجة.



لويس فويتون
Louis Vuitton

بالمان
Balmain

لويس فويتون
Louis Vuitton

Body Warmer

أو ما يُعرف أيضاً بالجيليه Gilet.. هي من قطع الملابس التي ستزيّن إطلالاتك في الشتاء، في أيام دافئة لا تحتاجين فيها إلى معطف سميك أو بونشو من الصوف. رأيناها بقصّات عصرية وأخرى كلاسيكية وبلوحة ألوان متنوّعة.

Frills & Ruffles

تعانقت الأقمشة فيما بينها لتولّد لمسات أنيقة من الكشاكش والأهداب التي زيّنت الفساتين والقمصان بأسلوب مرح وحيويّ. بعضها زيّن أزياء السهرات والملابس الرسمية، فيما جاء بعضها الآخر كعنصر حيويّ على الملابس الكاجوال.



شياتزي تشان Shiatzy Chen

كريستيان ديور
Christian Dior

Bomber Jacket

هي من الصيحات الشبابية التي راجت مؤخراً في العديد من المواسم، والتي أثبتت حضورها في هذا الموسم أيضاً. تتميّز سترة البومبر بحجمها الضخم وقصر طولها الذي يصل إلى حدود الخصر ويجتمع عنده، وهي من القطع التي تناسب كلَّ من تبحثُ عن إطلالة عصرية ومتحرّرة.

جيفنشي
Givenchy



Chloé كلوي

Alexandre Vauthier ألكسندر فوتييه

زاديغ أند فولتير
Zadig&Voltaire

Chic Leather

على الرغم من أنه ليس بالصيحة الغريبة، إذ أنه من الأقمشة التي لا تغيب عن تصاميم الشتاء، فقد لفتتنا الملابس المصنوعة بالكامل من الجلد كالفساتين والسترات والسراويل والمعاطف...

Shine Bright

لم تكن الأقمشة المرصّعة العامل الوحيد الذي أضاف بريقاً إلى مجموعات خريف وشتاء 2021-2022، فقد لفتتنا الأقمشة المعدنية بألوان كثيرة، لعلّ الأبرز منها كانت درجة اللون الذهبي المشرقة. ولم تقتصر الأقمشة المعدنية على الفساتين، إنما زيّنت السترات العصرية والتنانير أيضاً.

Power Shoulders

هي ليست بالصيحة الجديدة على عالم الموضة، تضيف الأكتاف البارزة والضخمة لمسة من القوّة على إطلالاتك، وتجعل حضورك لافتاً. رافقت الأكتاف الضخمة بعض السترات والمعاطف، كما برزت بشكل فريد على بعض تصاميم الفساتين.



Louis Vuitton لويس فويتون

كريستيان فاينانتس Christian Wijnants

Uma Wang أوما وانغ

Oversized Outfit

ما يميّز الملابس ذات الحجم الكبير والضخم هي قدرتها على ملاءمة مختلف الأجسام. فهي فضفاضة، تنسدل على الأكتاف وتغطي اليدين في معظم الأوقات، لتؤمّن لك إطلالة عفويّة ومريحة. مع هذا النوع من التصاميم يمكنك الابتعاد عن الملابس الضيّقة التي تقيّد حركتك، وأن تُطلقي العنان لرغبتك في التحرّر من أي قيود.

Winter Flowers

من قال بأن البراعم تُزهر في الربيع فقط؟ ها هي أزهار الشتاء بألوانها المنعشة تتناثر على الأقمشة لتزيد من حيويّتها وتحوّل شتاءك البارد إلى أجواء دافئة وجذابة. زيّنت الورود بمختلف أحجامها ملابس خريف وشتاء 2021-2022، من فساتين السهرات إلى ملابس النهار العصرية.



Giambattista Valli جيامباتيستا فالي

Leonard Paris ليونارد باريس

Azzedine Alaïa عز الدين علايا

The Corset Belt

زيّنت الأحزمة العريضة خصور العارضات في مجموعات عدة من موسم خريف وشتاء 2021-2022. وهي من دون شكّ إكسسوار يزيد من أنوثة الطلّة، ويجعل الملابس تبدو محدّدة أكثر. ستجدينه في مجموعات الموسم المقبل مصنوعاً من الجلد أو من قماش مطّاطي يحتضن خصرك بشكل جذاب.

The Pearl Woman
امرأة اللؤلؤ


Gabrielle Chanel غابريال شانيل

ممّا لا شكّ فيه، أن حجر اللؤلؤ هو حجر فاخر وثمين، وله آثاره الإيجابية على شخصية المرأة التي ترتديه. فمنذ القدم، تزيّنت النساء بالمجوهرات التي تحمل حبات اللؤلؤ الصغيرة منها والكبيرة، وأشهرهنّ كوكو شانيل «سيدة اللؤلؤ». فالمرأة التي كانت تعتمد ذلك النوع من المجوهرات كانت تعدّ من الطبقة البرجوازية. وما زال اللؤلؤ حتى أيامنا هذه رمزاً للدلالة على الرقيّ والفخامة، فلاحظنا وجوده في موضة العام لدى أهمّ الدور العالمية للمجوهرات كتصاميم كارتييه Cartier، شانيل Chanel، بولغاري Bvlgari وغيرها...

بيروت | سارة مرتضى **Sara Mortada**

أقراط من ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewellery

شانيل
Chanel

أنجلينا جولي Angelina Jolie

غرارد
Garrard

Baroque Pearls

من المعروف أن مجوهرات اللؤلؤ ترتبط بالأسلوب الكلاسيكي والحفلات الرسمية، لكن هذا الموسم، لا تتردّدي في اعتمادها في مختلف الإطلالات، إذ برزت بأشكال وأنواع متعدّدة. من الممكن أن تجديها بأسلوب الباروك، بأحجام مبتكرة وغير اعتيادية أو مرفقة بالحبيبات الملوّنة. من هنا، جمعنا لكِ موديلات مجوهرات مزيّنة باللؤلؤ لتختاري منها الأجمل وتتألّقي بها هذا الموسم.



كارتييه
Cartier



بياجيه
Piaget

كارتييه
Cartier

ايفانكا ترامب Ivanka Trump

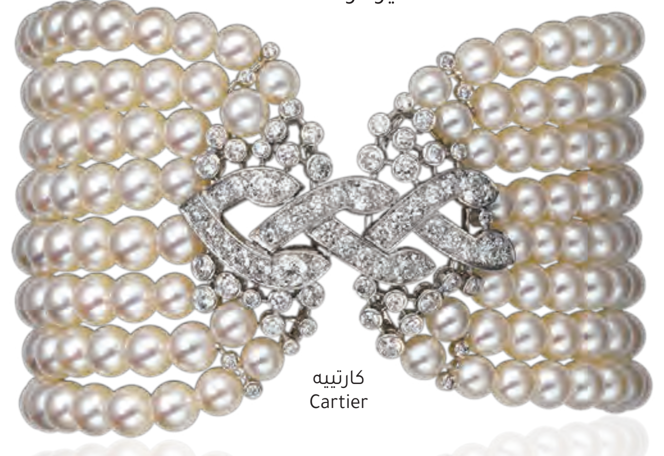
بوميلاتو
Pomellato

The Pearl Look

إذا كنتِ تعتقدين أن هذه المجوهرات صعبة التنسيق، فأنتِ مخطئة. تزيّني بها مع لوك كاجوال بسيط، كالجينز والتيشرت الأبيض مثلاً، أو اتّبعي أسلوباً أكثر أناقة من خلال تنسيقها مع بزّة، فستان أو لوك بلونٍ حياديّ. إذا كنتِ صاحبة أسلوب مغامر، فنسّقي مجوهرات اللؤلؤ مع أخرى ملوّنة وبارزة. أمّا إذا كنتِ صاحبة أسلوب مينيمالي، فارتديها وحدها أو مع قطع صغيرة وناعمة.



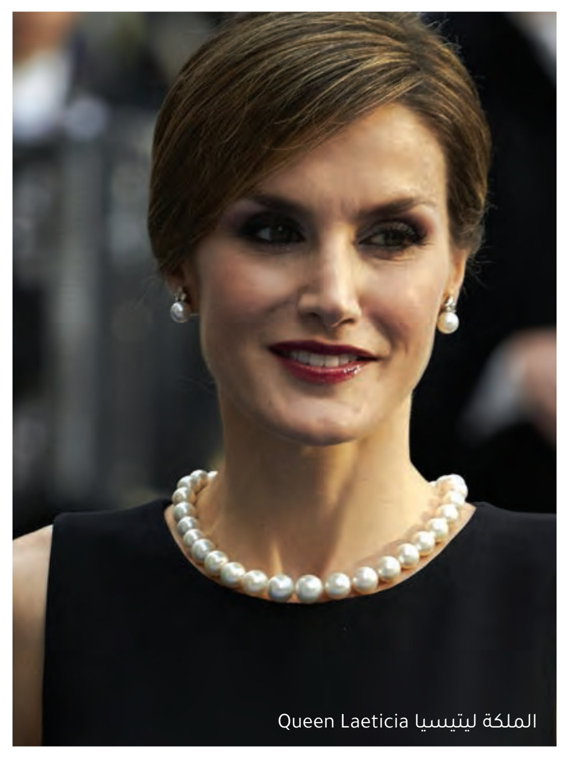
شانيل
Chanel



كارتييه
Cartier



باسبلاي
Paspaley



الملكة ليتيسيا Queen Laeticia



روبيرت وان
Robert Wan

ميكوموتو
Mikimoto

باسبلاي
Paspaley

How to Wear

- لا تمزجي أنواع أحجار كريمة أخرى مع اللؤلؤ؛ لأنها لن تتناغم مع بعضها البعض.
- لا تكثري من ارتداء التصاميم المزيّنة باللؤلؤ، فقطعة واحدة منه تكفي ولها أثر كبير.
- نسّقي أحجار اللؤلؤ، مع أزياء من الحرير، فهي تتناغم كثيراً.



تيفاني أند كو.
Tiffany & CO.



أكيليس
Akillis

شوبارد
Chopard

بوشرون
Boucheron

بوتشيلاتي
Buccellati

LIKE A DIAMOND

جواهر ماسية فاخرة

تعبّر قطع الماس عن شخصية كل امرأة عاشقة للبريق الساحر، وتتنافس علامات المجوهرات الراقية لتقديم أجمل التصاميم الموقّعة من أهمّ الدور العالمية، أمثال: شوبارد Chopard وبوشرون Boucheron وبوتشيلاتي Buccellati وبياجيه Piaget وغيرها. اعملي على تنسيق هذه المجوهرات مع بعضها البعض بشكل تتناغم القطع بأسلوب مناسب أنثوي جميل. فالماس هو حجر فاخر ينعكس بشكل تلقائي على الإطلالة ويمنحها رونقاً خاصاً.

بوغوصيان
Boughossian

تيفاني أند كو.
Tiffany & CO.

كارولينا بوتشي
Carolina Bucci



Tips

إن عملية تنسيق مجوهراتك في سهراتك الخاصة بحاجة إلى دقّة كبيرة. لذا، إليك الخطوات التالية:

- في حال كان فستانك مزخرفاً، عليك أن تختاري القطع المصمّمة بأسلوب ناعم والخالية من التفاصيل الكثيرة.
- أما إذا كان فستانك كلاسيكياً وخالياً من التفاصيل، فيمكنك أن تختاري المجوهرات المزخرفة والتي تحتوي على أحجار عديدة وذات حجم كبير.
- لا تخلطي أنواع مجوهرات أخرى مع الماس، لكي لا تسلّطي الضوء عليها.

ميسيكا
Messika

تيفاني أند كو.
Tiffany & CO.

غرارد
Garrard

ديور فاين جولوري
Dior Fine Jewellery

GOLDEN SPARKLE
بريق الذهب

لا منافس للون الذهب الأصفر في عالم المجوهرات، فهو سيّد الألوان والجواهر. وهذا الموسم، يعتبر اللون الأصفر لون العام، بحسب شركة بانتون العالمية، وهذا ينطبق أيضاً على المجوهرات. من هنا، رصدنا لك أفضل التصاميم هذا الموسم من ابتكار أهمّ دور المجوهرات

بوشرون
Boucheron



بولغاري
Bvlgari



عزة فهمي
Azza Fahmy


ميسيكا
Messika

ديفيد يورمان
David Yurman

بلعربي
Bil Arabi

بلعربي
Bil Arabi

أم كي أس جولوري
MKS Jewellery

رالف مصري
Ralph Masri

Tips

لكي تكوني الرائدة في إطلالتك، إليك هذه النصائح الأساسية لارتداء المجوهرات المصنوعة من الذهب الأصفر:

- اعملي على تكديس المجوهرات مع بعضها البعض، فبذلك ستحظين بإطلالة براقة وجميلة جداً.
- يمكنك أن تمزجي مع هذه المجوهرات تصاميم أخرى من الذهب الأبيض، إذ ستتناغم مع بعضها البعض بشكل كبير.

جيهان علامة:
أصمم للمرأة القوية العاشقة للتميز

أرادت أن يكون لاسـمها مكانة راقية فـي عالم التصميم، فاختارت تصميـم المجوهرات؛ نظراً لما تكُنُّ لتلك القطع النفيسـة من حبٍّ وشغف. فسـبرت غور هذا المجال إلى أعمق أعماقه باحثةً عن كل ما هو جديد وراقٍ ليزيّن إطلالة المرأة ويكمّلها. هي مصمّمة المجوهرات وزوجة الفنـان راغـب علامة، التي كان لمجلة «سـيدتي» معها هـذا الحوار أثنـاء إطلاقها مجموعتها الجديدة من المجوهرات العملية الأنيقة الخاصة بالأمّ، لمناسبة شهر المرأة ويوم الأمّ.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**
تصوير | **عبدالله رمال Abdullah Rammal**



ما الذي دفع بك لسبر أغوار عالم المجوهرات وتصميمها؟
كانت البداية في العام 2005، حيث أردت في ذلك الوقت أن أصمّم مجوهرات خاصة بي. من بعدها، تبلورت الأفكار في ذهني، فباشرت في تأسيس اسم لي ومهنة خاصة أعشقها.. تصميم المجوهرات لم يخلق من عبث، فأنا بالأصل حاصلة على شهادة جامعية مختصّة في الفنون الجميلة والتصميم الداخلي، بالإضافة إلى التصميم الغرافيكي من إحدى الجامعات المرموقة في بيروت. سافرت كثيراً لحضور المعارض الخاصة بالمجوهرات في العالم كي أنمّي موهبتي، وأطّلع على آخر خطوط الموضة في هذا المجال، فضلاً عن دراسة السوق بشكل جيّد.

مجموعة My Cube هي أوّل مجموعة صمّمتها. أخبرينا عنها.
أسميتها My Cube، أي المكعّب، وهي مجموعة عزيزة جداً على قلبي. فهي طبعت بدايتي في عالم التصميم. أحببت في تلك المجموعة أن أبتعد عن كل ما سبق ورأيته في المعارض التي زرتها، وأطرح مفاهيم جديدة أكثر عصرية للمجوهرات.
استخدمت في مجموعتي الأولى هذه الكثير من الأحجار الكريمة الملوّنة مثل: الروبي والزمرد والماس. وعرضت أول قطعة منها في فيديو كليب لراغب علامة «نسّيني الدنيا» حيث حظيت بالكثير من الإعجاب. من بعدها، بدأت بإقامة المعارض الخاصة بمجوهراتي، وبدأ صدى اسمي يتردّد في مجال تصميم المجوهرات.
أحرص دائماً على استمرارية مجموعاتي، وأعمل على تنميتها عندما أريد أن أطرح قطعاً جديدة من دون التخلي عنها.



جيهان علامة و تشوكر for her من مجموعتها



جيهان علامة تتصفح مجلة «سيدتي»



زوجي مشجّعي الأول

من كان أوّل من شجّعك ودعمك في هذه المسيرة؟
زوجي راغب كان أوّل من دعمني في مشروعي لتصميم المجوهرات، وقد تفاجأ جداً عندما رأى رسوماتي وتصاميمي على الورق، إذ كان دائم السفر فلم يعِ من قبل موهبتي.. لم يصدّق حينها، وكان بالفعل فخوراً بما قدّمته من ابتكارات وتصاميم.
تعكس تصاميمك لمسة من الأناقة العصرية. ما الذي يجعلها فريدة؟
هي بالفعل مجوهرات ذات لمسة خاصة. فمنذ 15 عاماً، لم يخطر ببال أي مصمّم مجوهرات ابتكار تصميم Cube أو المكعب الذي يعدّ جريئاً في ذلك الوقت، وخارجاً عن الكلاسيكية. كنت السبّاقة في تسمية علامتي باسمي، ومن بعدي ألهمت الكثيرات من النساء أن يبتكرن ويسمّين علاماتهنّ بأسمائهنّ. أنا سعيدة بتأثيري الإيجابي عليهنّ.
أنتِ اليوم موجودة هنا احتفالاً بيوم الأمّ وشهر المرأة. ما الجديد الذي تقدّمينه لها هذا العام؟
اليوم، طوّرت مجموعة Cube لتحتوي على تصميم أسميته For Her، هو تصميم تشوكر ويتبعه سوار. يرمز هذا التصميم إلى القوة وهو مستوحى من شخصية المرأة في أيامنا هذه. امرأة قوية، صامدة، معطاءة لعائلتها وأولادها وعملها.

ما هي المواد التي تستخدمينها في تصاميمك؟ لماذا تفضّلينها عن غيرها؟
في هذا التصميم، استخدمت الذهب عيار 18 قيراطاً مع القليل من الماس الذي يرصّعها كي تبقى صورتها عملية، مع حبال من الساتان. تصميم For Her عمليّ جداً وعصريّ، فالصيف على الأبواب والتشوكر يعدّ من أساسيات الموسم.

السفر يلهمني

من أين تستلهمين تصاميم مجوهراتك؟
أستوحي كثيراً من السفر وزيارة أماكن جديدة، إذ أنها توسّع آفاقي وتضع بين ناظرَي الكثير من الأشياء التي لم يسبق أن فكّرت بها. كذلك، في كثير من الأحيان، أستيقظ من نومي لأرسم تصميماً رأيته في الحلم أو خطر في بالي.
ما السرّ خلف عشق النساء لمجموعة Bonbon الخاصة بك؟
لأنّ هذه المجموعة مفعمة بالألوان والمرح.. هي عبارة عن كرة من ذهب مغطّسة بالألوان. وقد استوحيتها عندما كنت مع أولادي في متجر الحلويات والسكاكر.
تعملين من خلال تصاميمك على إبراز إشراقة المرأة وجمالها.
من هي امرأة جيهان التي تصمّم لها؟
أصمّم للمرأة القوية، الشابة، تلك التي تعشق القطع العصرية وتبحث عن التميّز والفرادة أينما كان.

Mother's Precious Moments
ساعات لأجمل الأمهات

برزت هذا الموسم ساعات فاخرة بتصاميم دقيقة رائعة وبتقنيّات متطوّرة تمّت صناعتها بحرفيّـة عاليـة. اخترنا لك مجموعة مميّزة تحاكي مختلف الصيحـات وتلبّي كافّة الأذواق، من أهمّ الدور العالميّة.

دبي ا **آية جابر Aya Jaber**



ساعة Gem Dior
من Dior Joaillerie

ساعة Charms
Extraordinaire Romance
Parisienne Rencontre
من فان كليف أند آربيلز
Van Cleef & Arpels

ساعة Ballon Bleu
من كارتييه Cartier

إطلالة من مجموعة
فالنتينو Valentino
ربيع 2021

Rainbow Fever

إذا كانت والدتك ذات روح مرحة مفعمة بالحياة، فلا تتردّدي في أن تختاري لها الساعات الملوّنة المستوحاة من لوحة قوس قزح الربيعية لتليق بشخصيتها.

Feminine Rose Gold

تفنّنت أشهر الماركات العالمية بابتكار باقات متنوّعة من تصاميم الساعات من الذهب الوردي، ذلك لما تضفيه من فخامة وأناقة، بالأخصّ في موسم الربيع.. وهي تعدّ هدية مثالية نقدّمها للأم في يومها الخاص.



ساعة
Panthere De Cartier
من كارتييه Cartier

ساعة La Bijou Divine
من دار معوّض Mouawad

ساعة Royal Oak
من أوديمار بيغيه
Audemars Piguet

إطلالة من مجموعة إيلي صعب
Elie Saab ربيع 2021



ساعة Tiffany Cocktail
من تيفاني أند كو.
.Tiffany & Co

ساعة Premiere Extrait
De Camelia
من شانيل Chanel

ساعة Josephine
من شوميه Chaumet

إطلالة من مجموعة
سان لوران Saint Laurent ربيع 2021

Elegant Black

لسيدات الأعمال وعاشقات الإطلالات الأنيقة، تعدّ الساعات السوداء أفضل الخيارات، بالأخصّ إذا كانت من علامات تجارية فاخرة.

ساعة Serpent Bohème
من بوشرون Boucheron



ساعة Wings Of Light
من بياجيه Piaget

ساعة Magari
من شوبارد Chopard

إطلالة من مجموعة كوتور فندي
Fendi لربيع 2021

ساعة Serpenti
من بولغاري Bvlgari

Diamond Hour

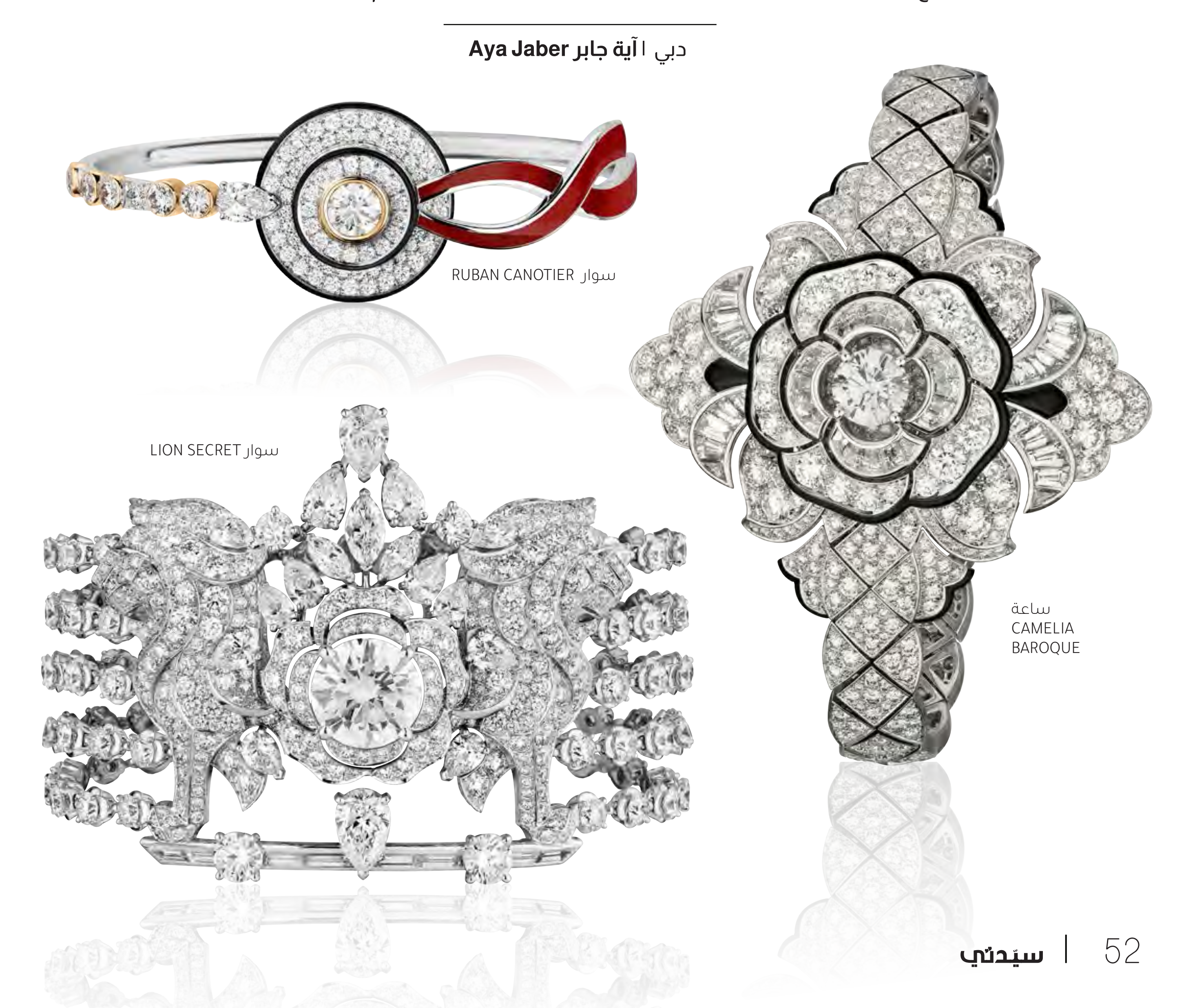
دلّلي أمك في يومها بأجمل الساعات الفاخرة الموقّعة من أهمّ الدور والمرصّعة بالماس المشعّ. فمن يستحقّ ذلك أكثر منها؟!

ساعة La D De Dior
من Dior Joaillerie

Escale À Venise
لدار شانيل Chanel
70 قطعة مجوهرات من وحي المدينة العائمة

يقدّم مدير استوديو ابتكار المجوهرات، باتريس لوغيرو مجموعة Escale à Venise المؤلّفة من 70 قطعة مميّزة من كنوز المجوهرات الفاخرة، وتعرض تعبيراً عصرياً عن اكتشاف غابريال شانيل للمدينة العائمة. وتشيد المجموعة بإحدى الوجهات المفضّلة لدى مادوموازيل شانيل Chanel المتأثّرة بهذه المدينة.
يمنح مظهر تلك الأحجار المميّزة الفاخرة جمالية للمجموعة تتّسم بالفخامة والقوّة.

دبي | آية جابر **Aya Jaber**



سوار RUBAN CANOTIER

سوار LION SECRET

ساعة CAMELIA BAROQUE



قلادة
CONSTELLATION
ASTRALE

خاتم EBLOUISSANTE

أقراط VOLUTE MARINE

ساعة
VOLUTE
VENITIENNE

La Sérénissime

يحتفي طقم مجوهرات Eblouissante بثراء الهندسة المعمارية لمدينة البندقية ويتألّف من تصاميم هندسية باللونَين الأبيض والورديّ. تتدلّى القلادة ذات الهيكل المصنوع من الذهب الورديّ والبلاتين بشكل مثاليّ، وتتميّز بتصميم متداخل مرصّع بماسات قطع باغيت. ويعيد طقم Sérénissime المصنوع على طراز الباروك الجديد إحياء روح الفسيفساء البيزنطية بطريقة عصرية. ويبرز ذلك في القلادة المؤلّفة من مربّعات حجر الياقوت المندرين البيضوي المحاط بهالة تتألّف من سيل من الماس. ويحمل الخاتم صليباً مؤلّفاً من حجر الجزع والياقوت الأصفر والمندرين والماس يعلوه ياقوت Padparadscha ورديّ.

Gran Canale

تنعكس أناقة العالم المائي في أربعة أطقم تتّسم بسلاسة مميّزة. يستقي طقم Volute Vénitienne إلهامه من أعمدة المراسي البيضاء والزرقاء التي تستخدمها الجنادل. وتظهر هنا في أحجار اللازورد والماس التي تتخلّل القلادة الطويلة ثلاثية السلاسل المؤلّفة من اللؤلؤ وحلقات الذهب الأصفر. ويتّبع طقم Volute Marine التناغم اللونيّ نفسه، فيظهر فيه عنصر البحيرة على حلية من اللازورد والماس المتدلّية في صفوف مرصّعة بنجوم من الماس. تمنح أعمدة المراسي تقليمها المائل باللونَين الأحمر والأبيض إلى طقم Volute Croisière. تترصّع القلادة الطويلة بأحجار الإسبينيل الحمراء والماس. ويحمل سوار بين خيوطه نجمة وماسة بيضوية.

Isole della Laguna

في تكريم لمجموعة الحِرَف الفنيّة Métiers d'art، أوحت جزر البحيرة بثلاثة أطقم مخصّصة للزهرة المفضّلة لدى غابريال شانيل، زهرة الكاميليا. يحتفي طقم Camélia Byzantin بالفسيفساء القديمة على جزيرة تورشيللو من خلال قلادة رائعة مصنوعة من الأحجار التي تعزّز جمال زهرة الكاميليا الحمراء المرصّعة بأحجار العقيق والأوبال الناري. أما في طقم Camélia Vénitien، فقد ترجمت شانيل Chanel الإبداعات الزجاجية لجزيرة مورانو، ودمجت بين البلّور الصخري والذهب الأصفر. وتمّ قطع هذه الزهرة الرمزية من الحجر الكريم شبه الشفاف، كما تزيّنت بإكليل في قلب القلادة. تتخلّل ماسة مستديرة هذه القلادة. ويكتمل الطقم بخاتم بتصميم أوراق متشابكة مزيّن بماسة مستديرة، وزوج من أقراط غير متماثلة وساعة.

Spirito di Venezia

تعرض القلادة الأحادية اللون Lion Secret جانب حيوانَين مصنوعَين من الذهب الأبيض ومرصّعين بماسات على شكل إجاصة وقطع شاتل.
ويتلاعب طقم Lion Secret بالألوان في قلادة طويلة ثلاثية السلاسل، حيث يبرز خرز الإسبينيل الأحمر وخرز اللازورد مع أسدَين مكسوَّين بأحجار الياقوت الأصفر.
وقد ترجمت شانيل Chanel السماء التي يظهر فيها الأسد المجنّح في طقم Constellation Astrale. ونتجت عنها قلادة ليلية منقوشة من فسيفساء اللازورد القوي. وأخيراً، يشكّل الحجر الكريم الأزرق خاتماً من النجوم المرصّعة بحجر ياقوت أصفر.

النعومة الراقية
في مجموعة FRIVOLE من فان كليف أند آربلز



تحتفـي دار فـان كليف أند آربلـز Van Cleef&Arpels بحيوية الطبيعة بتحية شـاعرية، حيث تقـدم مجموعة فريفول Frivole مسـاهمتها المضيئـة الخاصة بها مع أزهار رقيقة غرافيكية تبدو وكأنها ترتجف تحت عناق النسـيم. في مارس 2021، سـتة إبداعات جديدة من الذهب الوردي والماس تكشـف عن تويجاتها الثمينة. أقراط أذن، قلادة وسـوار، جميعها من الموديل المصغّر، تزين الإطلالة بنغمات برّاقة بينما يضفي كل من خاتم بتوين ذو فينغر والقلادة وأقراط الأذن ذات الحجم الصغير إشـراقة مضيئة على البشـرة. تجسـد كل جوهرة خبرة الدار حيث تظهر مهارات خبراء الأحجـار وصائغي المجوهرات وفنيي ترصيع الأحجار الكريمة في أشغال الذهب المخرّم والترصيع وتلتقي لتخلق معاً بريقاً متألقاً.



رقة الأزهار

هذا العام، يضفي الذهب الوردي نغماته الرقيقة على مجموعة فريفول Frivole. فهذا الظل الدافئ الذي أعار بريقه إلى حلى فريفول Frivole في 2020 للمرة الأولى، يضيء الوجه وخط العنق والمعصم بأسلوب ناعم يتناغم مع الطبيعة المشرقة. تشكل أقراط الأذن بالموديل المصغّر طقماً ناعماً مع القلادة المتطابقة. ويمكن إكمال المجموعة بسوار سلسلة تزيّنه حلية زخرفية واحدة، ترافق حركة اليد بخفة وأنوثة. في وسط كل بتلة ومحيطها، يبرز خيط ذهبي رفيع هذا التناغم المشرق الناتج عن اقتران المعدن الثمين بالماس. ومعه يكتمل الاحتفال بازدهار النباتات الأنيقة العزيزة على قلب دار فان كليف أند آربلز Van Cleef&Arpels.

إبداعات جديدة

تثري الإبداعات الثلاثة الجديدة - اثنان بالحجم الصغير وخاتم بتوين ذي فينغر - مجموعة فريفول Frivole ذات الجماليات النقية والمتألقة، حيث يعزز بريق الماس بترصيعه الرقيق شعاع الذهب الوردي، فتتألق البتلات المنحنية على شكل قلب حول مدقة ماسية. كموجة من الأزهار المتفتّحة حديثاً، تزهر البتلات على أقراط الأذن والقلادة بلمعان ناعم. بريقها الثمين هو نتيجة الترصيع الحبيبي الذي صمم ليغطي المساحة كاملةً ويزيد من تألقها. أما خاتم بتوين ذي فينغر، فيجمع بين زهرتين مختلفتي الحجم حول طوق مفتوح. تويجات منحنية بعض الشيء ذات مستويات مختلفة تلتقط الضوء فيتنقّل عابثاً بين البتلة والأخرى. فلا شك أن التصميم غير المتماثل الذي تشتهر به دار فان كليف أند آربلز Van Cleef&Arpels ، يمنح الإبداعات حيوية تذكر بصحوة الطبيعة.

انعكاسات الذهب

بدأت دار فان كليف أند آربلز Van Cleef&Arpels باستخدام الذهب الوردي في إبداعاتها في عشرينيات القرن الماضي وتحديداً للعلب المزخرفة، ثم في الثلاثينيات على محفظات مينوديير الثمينة وعلى أساور وساعات مستوحاة من الروح العصرية. على مر السنوات، ظهر الذهب الوردي إلى جانب الذهب الأبيض والأصفر، ليخلق تلاعباً في الانعكاسات والنغمات. يعمل هذا المزيج على تعزيز التأثير الغرافيكي والحلى التجريدية التي أصبحت رائجة من السبعينيات وحتى تسعينيات القرن الماضي. في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، اكتسب لون الذهب هذا المرغوب لتألّقه الأنثوي، أهمية أكبر في مجموعات المجوهرات والساعات في الدار، أكان وحده أم مقترناً بأحجار كريمة.

أمهات

سنة أولى كورونا

عشنا تجارب تعلمنا منها الكثير

عـام وأكثر مضى على جائحة «كوفيد - 19» ولم تزل العائلات العربية تختبر دروسـا جديدة وتجارب فرضتها الظـروف التي أنتجتها كورونا. ولأن الامهات هن دائما في الصفوف الامامية في مواجهة كل التحديات، يبرز دورهن في كيفية الحفاظ على كيان الاسرة حيث يبذلن جهودا مضاعفة لحماية أولادهن وعائلاتهن مـن تداعيات الجائحـة وتأثيراتها الاجتماعية والنفسـية والتربويـة والصحية .بين الأمومـة والعمل لإثبات الذات والحضور، التقينا نساء استحققن لقب عاملات رائدات وأمهات، كل في مجالها.

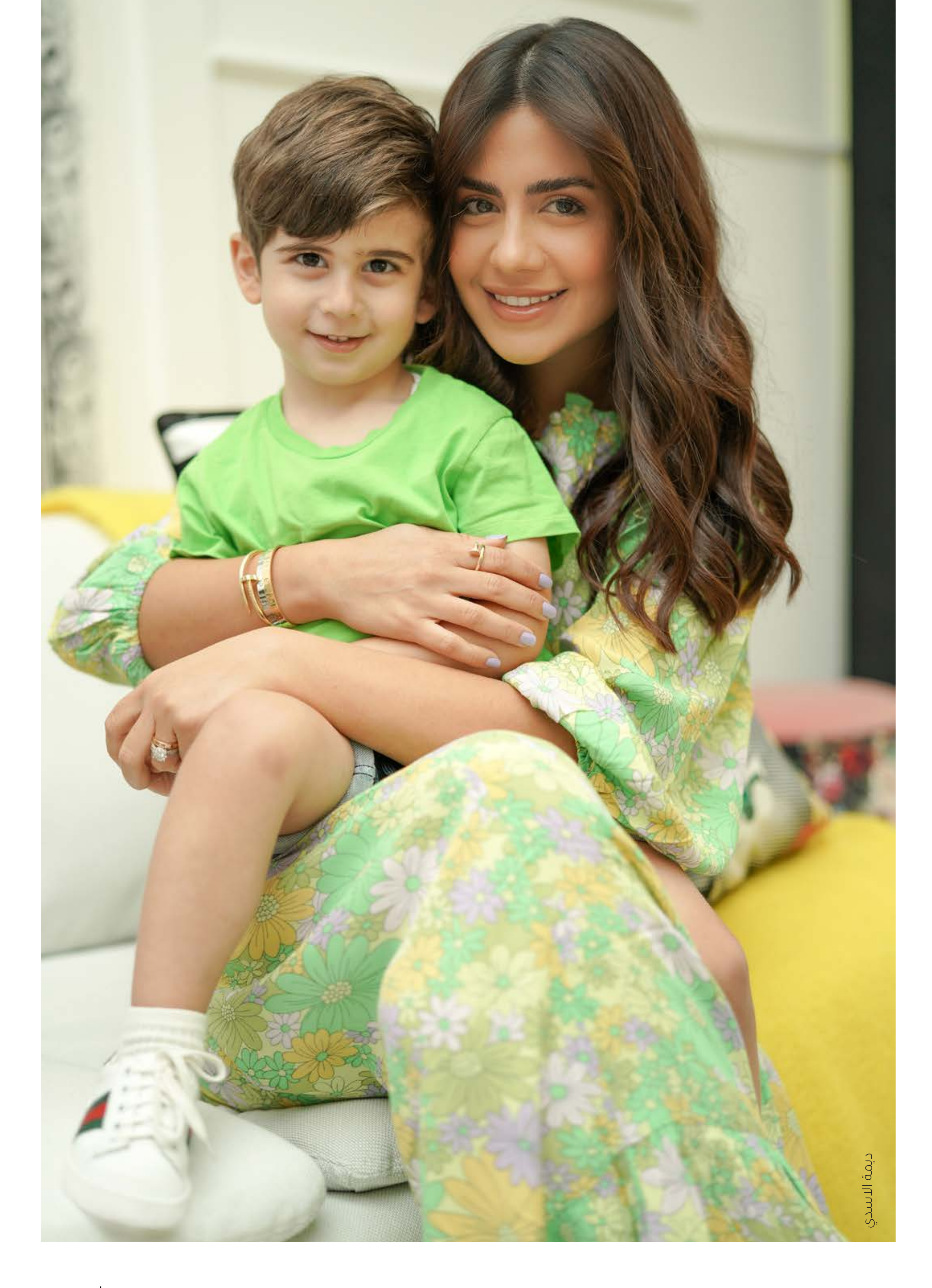
الرياض | إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib
تصوير | عيسى الدبيسي Essa Aldoubisi، صالح الغنام Saleh Al-Ghanam
دبي | لينا الحوراني Lina Alhorani
تصوير | أمير صليب Amir salib، محمد فوزي Mohamed Fawzy
بيروت | عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine

ديمة الاسدي Deema Al Asadi

تكرار فحص كورونا

ديمة الأسدي مقدمة برنامج كلام نواعم ، تتحدث لنا عن ظروفها مع ابنها وتقول: «في الأشهر الماضية كنت أمام خيارين، أمنعه من الذهاب إلى المدرسة، أو أسمح له بذلك، وأرسل معه هواجسي ومخاوفي كـأم، فلجأت للخيار الأول، فترة بقائه في المنزل كانت مليئة بالنشاطات المبتكرة بيني وبينه، ورغم أنه كان يحب الحضانة ويرتادها منذ عمر السنتين، لكنه تقبل العودة إليها بصعوبة بعد سنة، وصار يطالبني بالذهاب إلى الحديقة بدل المدرسة، وجوده بجانبي أثار فيه حب التعلق بي».

تعاطفت ديمة مع الأمهات اللواتي يربين أكثر من ولد، في مرحلة تأسيسية، تتابع ديمة: «اضطراري للسفر إلى بيروت لتصوير حلقات «كلام نواعم» لم يكن سهلاً، السفر كان أمراً وارداً في كل الظروف، لكنه مع انتشار كورونا، ترافق مع ضغط نفسي كبير، سافرت 3 مـرات في الأشـهر الأخيـرة من 2020 كنت كل رحلة أخضع لأربع اختبارات PCR، فخلال 3 أشهر أجريت 12 فحصاً لكورونا، وعندما أعود كنت أنتظر 24 ساعة حتى أحضنه، وهذه التجربة كانت الاصعب بالنسبة الي».


ديمة الأسدي



زينة أبو السعود Zeina Abu Alsaud

عشت افلاماً من الرعب

زينة أبو السعود من الامهات المؤثرات على مواقع التواصل الاجتماعي، وهي أم لطفلتين لتين ولارين (9و10 سنوات). اعتبرت زينة أن التعليم عن بعد كان أكبر معاناة للأمهات، وقالت: «المشكلة أنهما في مدرسة تعتمدان على حل الواجبات فيها، لم يكون هناك واجبات منزلية، فجأة انتقل كل شيء إلى المنزل، وصار من واجبي أن أتابعه، كما أنني لم أكن خبيرة جداً في منهجهما الدراسي، ليس هو المنهج الذي درسته، عانيت كي أوصل لهما الفكرة، كنت أصحو قبلهما لكي أذاكر لنفسي وأحضر قبل متابعتهما».
شاركت زينة متابعيها على إنستغرام تجربتها كأم لابنتين معهم، كانت تتكلم عن الأخطاء التي وقعت بها، كي يتفادوها، وتعطي أفكاراً عن كيفية التعامل مع الأولاد، وأهم الأماكن التي يمكن اختيارها، للأنشطة الآمنة معهم، وكيف تحببين ابنك ببعض المأكولات التي تقوي المناعة إن لم يرغب بها.

ريم فيصل Reem Faisal

عشت فترة انتقالية

كشفت مصممة الازياء وسيدة الأعمال السعودية ريم فيصل، عن طبيعة الحياة التي عاشتها كأم في السنة الماضية، التي كان الناس فيها بحالة انتظار للقاح الذي يوقف هذا المرض، حيث قالت: «فترة الحظر جمعتني بابني لقضاء وقت أكثر متعة، بعيداً عن كل الضغوطات الاجتماعية والتزامات العمل، التي كانت تحتّم عليّ الابتعاد عنه. فترة الحظر منحتني الوقت والطاقة للتفرّغ لفطام ابني، كما أن بقائي في البيت كان فرصة لمتابعة لكل التفاصيل المتعلقة بتربية ابني. وهي مهمة كل أم التي تأخذ ربما الكثير من وقتها، كما أنني في السنة الماضية عشت فترة انتقالية من عمر طفلي. وإلى الآن لازلت أعيش ضوابط الحجر، لكن الإيجابية منها، والتي أصبحت أسلوب حياة، لأطمئن على صحة ابني وأراه يركض ويضحك أمامي، بروحه الطفولية المفعمة بالحياة وحب المستقبل، فهذا عندي أهم من أي التزام خارجي».

د. سعاد الشامسي Suaad Alshamsi

كنت من الأوائل المتطوعين الذين أخذوا اللقاح

د. سعاد سلطان الشامسي، مستشارة طيران. إماراتية، وأم لولدين، لم تتوقف عن العمل في مشروع بالمطار، خلال أزمة كورونا، تتابع د. سعاد: «كنت أخضع للتحليل مرتين في الأسبوع، حفاظاً على صحة ولديّ وأمي الكبيرة في السن، والتي كانت تقيم معنا، وكنت من الأوائل المتطوعين الذين أخذوا اللقاح». تعرّض أحدهم للإصابة في موقع العمل، فأجبرت د. سعاد على التغيب لأسبوعين، عن البيت، تتابع قائلة: «كنت أكلم أولادي فيها يومياً على الزوم، لأسمع سؤالهم المتكرر: «لماذا أنت بعيدة عنّا»؟ كان طفلي يرفع يديه بالدعاء ويقول: «الله يجلي الكورونا.. عشان ماما ترجع البيت». أطفالنا، حسبما تقول سعاد، كانوا يتساءلون عن سبب غيابهم عن المدرسة، فيما تعليمهم أسس النظافة والتباعد الاجتماعي، لم يكن سهلاً بالإجابة عن أسئلتهم، تتابع سعاد: «ابني يوسف عمره 7 سنوات، ومصاب بربو حاد، ومع تغير نمط حياته مسؤولياتي كأم عاملة صارت أكبر».



ريم فيصل

ريم فيصل:
صحة عائلتي أهم من أي التزام خارجي



د. سعاد الشامسي



نور الجابري Nour Aljabri

عانيت من غيرة ابني الأكبر

نور الجابري، من سوريا، متخصصة في مجال الديكور، ومقدمة تلفزيونية، في برنامج الصباح بقناة سكاي نيوز، هي أم لصبي، وكانت حاملاً في سنة 2020 وتستعد للسفر إلى اميركا كي تلد هناك، لكن لم يسمح لها بسبب الظروف، فولدت ابنتها في دبي، وعاشت تلك المعاناة في ظل الظروف التي فرضها الحجر من التباعد الاجتماعي، تابعت قائلة: «حتى أنهم لم يسمحوا لأحد أن يرافقني إلى المستشفى، لم أحتفل بمولودتي، لم يكن هناك أي مظاهر للفرح، كل شيء كان متوقفاً».

كانت الصعوبة في التزام نور بالبقاء في البيت، فيما طفلها الأول، الذي توقف عن الذهاب إلى المدرسة، أصيب بالغيرة الشديدة عندما رأى شقيقته الصغيرة.

وفي أوج خوف نور على المولودة أصيبت المربية في البيت بفيروس كورونا، وتم حجرها في غرفة خاصة، وبعد انتهاء الحجر، أصيبت الطفلة بارتفاع الحرارة، تتابع نور: «كنت خائفة عليها من دون كورونا، فكيف لو افترضت الإصابة، الحمد لله لم تكن هناك أي إصابة بالفايروس، لكن الأطباء اضطروا لاتخاذ كل الإجراءات اللازمة، التي عشت معها تحت ضغط لا يوصف».

إنجي جمال Angie Jamal

لم أتصور أن مهنة التعليم صعبة!

لم تكن المخرجة اللبنانية إنجي جمال، تتصور أن مهنة التعليم صعبة للغاية مع 3 أبناء يدرسون في البيت، وعن هذا تقول: «كان جمعهم في غرفة واحدة ضرباً من المستحيل، اضطررت لوضع كل واحد منهم في غرفة وحده، ومتابعته بدءاً من الساعة السابعة صباحاً حتى الرابعة والنصف بعد الظهر. تحسّن مستواهم العلمي إلى حدّ كبير، وأنا فخورة بما أنجزته معهم؛ لأنها كانت المرة الأولى التي أعلّم بها أولادي».

ازداد تقدير إنجي للأساتذة خلال تأدية واجبهم الدراسي في زمن كورونا والتزامهم الكامل للتدريس عن بعد، تعلّق: «لقد نجحوا رغم أن أطفالنا فقدوا التفاعل مع الآخرين من خلال النشاطات المدرسية».



إنجي جمال



رابعة الزيات

رابعة الزيات Rabiya al Zayyat

نحن بحاجة الى طاقة كبيرة

تتحدث الاعلامية اللبنانية رابعة الزيات عن تجربة صعبة عاشتها اثناء اصابتها بفيروس كورونا وما نجم عنه من خوف وقلق على عائلتها واولادها الاربعة وتقول: «كان صعباً بالنسبة الي على المستوى النفسي أن أهتم بأمور عائلتي خلال فترة الحجر وأنا مصابة في الوقت نفسه، عشت خلال هذه المرحلة وحدة وضعفاً وانكساراً لأنه ممنوع أن أجلس مع أحداً رغم تقديم كافة أنواع الاهتمام والحب والعاطفة من أولادي الأربعة وزوجي ولكن عن بُعد». حول تحديد وقتاً خاصاً لها خلال هذه المرحلة التي نعيشها في زمن كورونا وصعوبات الأمومة تقول رابعة الزيات الى أنه «باعتماد التنظيم والنشاط أجد وقتاً لنفسي وأنا من الاشخاص الذين يستيقظون باكراً ولا يفضلون النوم الطويل، لذلك يكون عندي وقتاً خلال فترة الصباح حتى أجلس مع نفسي وأتناول قهوتي، وولدي دالي وكنز يكونان يخضعان للدراسة عن بعد، أتابعهما وأشرف عليهما الى جانب الاهتمام بأمور الحديقة وبعض المهام المنزلية». تتحدث رابعة عن صعوبات هذه المرحلة وتقول: «لا شكّ أننا نعيش مرحلة ضغط بحاجة الى طاقة كبيرة منا للاستمرار ولكن الجميل في الأمر أنها أسهمت الى حدّ كبير بتقريب أفراد العائلة من بعضهم البعض دون استثناء، وربما هذه هي الإيجابية الوحيدة لهذا الوباء أنه جمع العائلة ككل بغض النظر عن السلبيات الكثيرة».



د. لمياء الإبراهيم

د. لمياء الإبراهيم Lamia Alibrahim

المرأة السعودية قوية

د. لمياء الإبراهيم، طبيبة أسرة وتثقيف صحي وكاتبة وناشطة في مواقع التواصل الاجتماعي، من السعودية، ما يعني أنها كانت ولا تزال من أبطال خط الدفاع الأول، تحمل على عاتقها مسؤولية طبية نبعت من حبها للوطن الغالي.

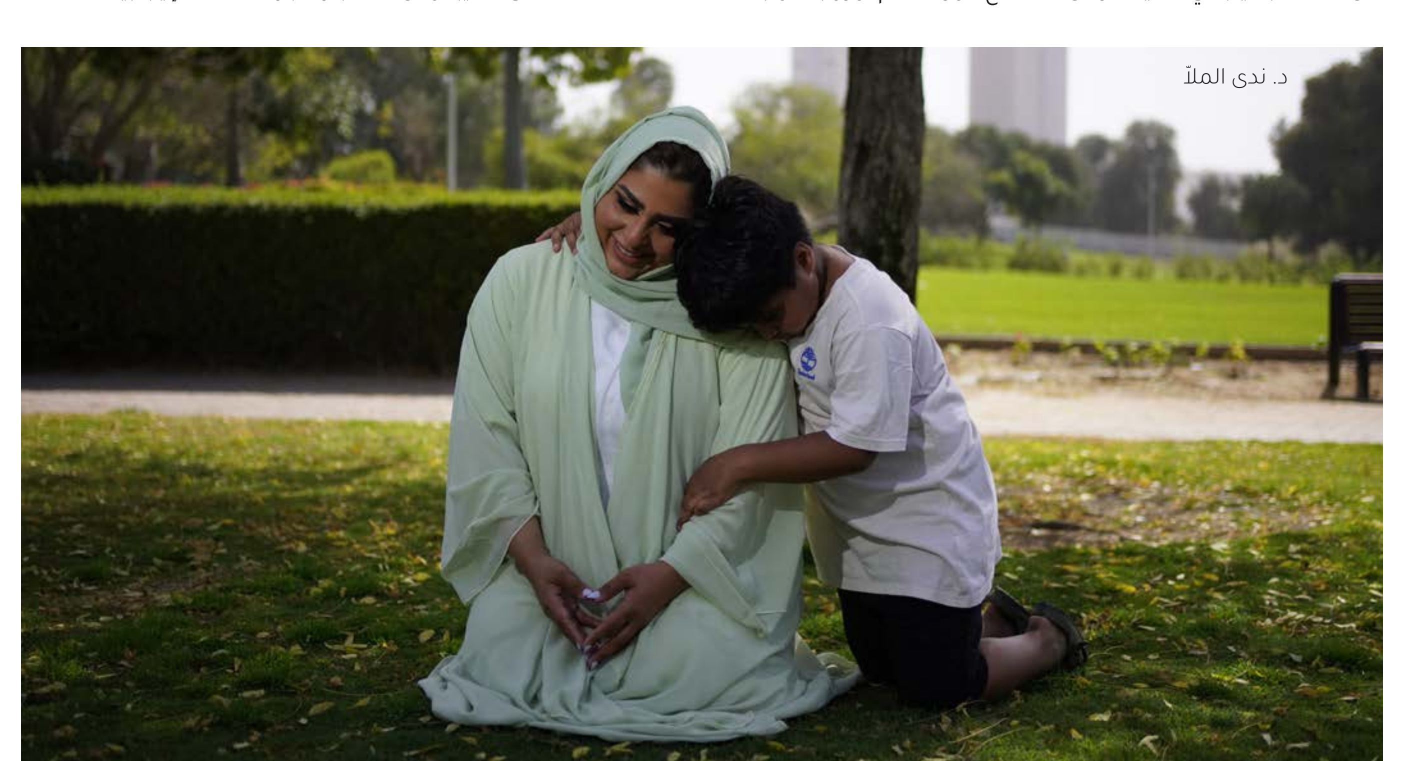
تقول الدكتورة لمياء: «كل الدعم والثقة تلقيته من زوجي، الذي يؤمن بشغفي بالتوعية وما أقدمه به من رسالةٍ إنسانية سامية، خاصةً أنني أواجه خلال عملي يومياً، كثيراً من المواقف الإنسانية لمرضى يحتاجون لخدمات إسعافية مثل الحاجة إلى جهاز أوكسجين».

الدكتورة لمياء، معروفة في المستشفى بأنها همزة الوصل بين الأسر الفقيرة والمراكز الصحية والجمعيات الخيرية. تعلّق قائلة: «المرأة السعودية قوية، ولها مكانتها التي وصلت إليها بعد كفاح طويل، تدعمها في ذلك الأنظمة والقوانين، لكن مهما وصلت من مناصب، ينبغي ألا يتعارض هذا مع دورها كأم، وزوجة، وابنة».

د. ندى الملاّ Nada Almulla

الاختبار فجر طاقاتنا الإيجابية

هي طبيبة أسرة من الإمارات، أم لولدين، من خط الدفاع الأول، وكان همها ألا تصاب بالعدوى؛ كي لا تنقلها لعائلتها. تغيرت عادة د. ندى، فهي لم تعد تسمح لطفليها بضمها عند دخولها البيت، كانت تتريث حتى تتأكد من تعقيم نفسها، تستدرك د. ندى: «النساء عانين أكثر ربما من الرجال، بين عملهن ومنازلهن وأطفالهن، إضافة لمسؤولية أغلبهن تجاه الأب والأم، كانا يعتمدان عليّ كطبيبة للاستفسار عن صحة ما يصل إلى مسامعهما». تؤمن د. ندى بتبادل الدعم النفسي والمعنوي بين الرجل والمرأة، تستدرك قائلة: «لم نكن نتوقع في يوم من الأيام أننا سنتمكن من مواجهة أزمة ما، كنا سابقاً، كنساء، نرفض الخوض فيها، لكن الجائحة كشفت أن كل النساء قويات، فكثيرات هنا في الإمارات تطوعن ولو لعدة ساعات يومياً؛ لتأدية رسالتهن تجاه بلدهن وشعبهن. أنا من الناس الذين كنت أتساءل، أين كانت المرأة الإماراتية تختزن كل هذه الطاقة؟ على ما يبدو أن الاختبار فجر طاقاتنا الإيجابية».


د. ندى الملاّ



غنى غندور Ghina Ghandour

اكتشفت ابنتيّ

من تجربة مدوّنة الموضة ومصمّمة الأزياء اللبنانية غنى غندور، مع ابنتيها نور وياسمين فقد عاشت أياماً، تصفها بالصعبة في متابعتهما خلال ساعات الدراسة، تقول غنى: «الضغط والعصبية لم يكن مجدياً، فهما محرومتان من أي نشاط مع أطفال آخرين، وتساءلتا كثيراً عن سبب منعهما من استنشاق الهواء، وما أخشاه هو انعكاس ما نعيشه اليوم على نفسية أولادنا في المستقبل».

تعرّفت غنى على ابنتيها من زوايا أخرى، حتى أصبحتا كصديقتيها، تمارس معهما الرياضة، ويحضرن الطعام»، تعلّق غنى: «كنّا نتشارك الأفكار حول تنسيق الأزياء والملابس هذا العمل الذي لم أنقطع عن إعطاء النصائح فيه لمتابعاتي وهنّ في البيت، ليحافظن على طلتهن رغم الظروف».



حصرياً لـ«سيدتي» في يوم الأم ..
روجينا وابنتها مريم
في حوار عن الأمومة والعائلة

بمناسبة يوم الأم، احتفت «سيدتي» بالنجمة المصرية روجينا، ورافقتها في جلسة تصوير لها في منزلها مع ابنتها مريم، حيث لمسنا مدى الحب من «روجينا الأم» لعائلتها، إذ خلعت رداء الفن وكشفت عن أمومتها وحسن تربيتها لابنتيها. كذلك تحدّثت «سيدتي» مع مريم، ابنة روجينا، فأخبرتنا بتلقائيتها بأنها تتمنى التمثيل مع والدتها قريباً، وتعتبر والدها الدكتور أشرف زكي أهمّ رجل في حياتها والداعم الأول لها، كما كشفت عن طموحاتها لدراسة المسرح وأن تشق طريقها الفني كامتداد لمسيرة أسرتها الفنية.

القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Chalkami** - تصوير | **محمود عبد السلام Mahmoud Abdel Salam**
ستايلست | **يمنى مصطفى Youmna Moustafa** - ملابس | **Valentino from D store**
كوافير | **ألفريد مكرم Alfred Makram** - ماكيير | **كيكي إسماعيل kiki Esmael**

روجينا: عائلتي أغلى ما في حياتي

«سيدتي» تحتفي بيوم الأم هذا العام مع «روجينا الأم» وأسرتك، ماذا تُشكّل هذه الذكرى في وجدانك العاطفي؟
من أحلى الذكريات التي تمرّ على أيّ سيدة وأمّ، حيث نجتمع كعائلة سنوياً ونتبادل الهدايا ونحتفل معاً.

هل ابنتاكِ مايا ومريم هما من تشتريان الهدايا لك أم د. أشرف زكي هو من يشتريها؟
(تضحك): كلهم. ويفكّرون في هدية يوم الأم قبل شهر من موعده، ويسألونني بطريقة غير مباشرة عن أكثر شيء أحبه وأريده دون أن يوضحوا سبب السؤال، فأحبس أنفاسي سعادةً وضحكاً؛ ظنّاً منهم أنني لا أعرف نواياهم (ثم تحمَرّ وجنتاها)، وفي الوقت نفسه، أشعر بالسعادة لأنهم دائمو التفكير فيّ، وهو ما يسعدني لأنهم يهتمّون بي.

ما الهدية التي اشتروها لك العام الماضي؟
العام الماضي، اشترت لي مايا ومريم حقيبة يد باهظة الثمن، كانت أعجبتني كثيراً وتمنّيت شراءها، وذلك بالتعاون مع والدهما. وكذلك، أهداني أيضاً كلّ منهم هدية. فمايا أهدتني زجاجة عطر جميلة، ومريم أهدتني باقة ورود حمراء لحبّي لها، وعلبة شوكولاتة.

وما أكثر شيء يسعدك من مايا ومريم؟
أكثر ما يسعدني منهما أنهما وفيّتان وربّيناهما جيداً وعلّمناهما أن تحبّا الناس ولا تصابا بالغرور، والحمد لله، نحصد حسن تربيتنا لهما وأملي أن تكونا صالحتين ومفيدتين لنفسيهما.

منْ تشبهكِ أكثر، مايا أم مريم. وأيهما الأقرب إليكِ في الطباع والملامح؟
مايا تشبهني في الملامح جداً، أمّا مريم فتشبهني في الطباع؛ إذ إنّ كل واحدة منهما أخذت مِنّي شيئاً. فمريم أخذت شكل وشبه أشرف وعمّتها الفنانة ماجدة زكي ولكن بطباعي أنا. أمّا مايا فأخذت شكلي وشخصية أشرف.

آخذ برأي ابنتيَّ

بعد تخرّج ابنتك مايا في معهد السينما وأصبحت مخرجة، هل تأخذين برأيها في اختيارات أعمالك؟
مايا درست في معهد السينما- قسم إخراج، وعملت مساعدة مخرج لأكثر من مخرج، حيث بدأت أولاً مع رامي إمام، ثم طارق العريان وأحمد الجندي وبيتر ميمي. لذلك، أنا أستشريها في الكثير من أعمالي الفنية، ومع الوقت، أكتشف أنها على صواب، وهو أمر



يسعدني؛ لأن استثماري فيها أتى بنتيجة حسنة. لجيل الشباب آراء مختلفة عنا، وبالتالي لابدّ من أخذ رأي مايا ومريم.

هل من الممكن أن تنتقل مايا من خلف الكاميرا إلى أمام الكاميرا لتدخل عالم التمثيل؟

لا أعتقد، فأغلب اهتماماتها خلف الكاميرا وقيادة طاقم التمثيل.

وبالنسبة لمريم ابنتك الصغرى، هل لديها ميول فنية كوالديها؟

مريم في الصف الثاني الثانوي ولديها ميول فنية كبيرة، وأعتقد عند دخولها الجامعة ستدخل التمثيل مثلي ومثل والدها د.أشرف.

انشغالك في السنوات الماضية بالعمل في أكثر من مسلسل، ألم يشكّل عبئاً على وجودك مع أسرتك؟

خلال السنوات الماضية، توقّفت عن التمثيل ثلاث سنوات متواصلة ولم أشتغل في أيّ عَملٍ فني؛ لاهتمامي بتربيتهما ودراستهما. أمّا الآن، الحمد لله، فقد كبرتا وأصبحتا تعتمدان على نفسيهما، وتهتمّان بي، وتسألانني عن صحتي وعن عملي.

زوجي السند لنا

زوجك د. أشرف زكي دائم الثناء عليكِ وعلى ثِقته فيكِ وتحمّلك مسؤولية تربية ابنتيكما مايا ومريم، إذ قال لي ذات مرة: «زوجنا هي أم حنون، معتدلة، وهادئة جداً في المنزل وست بيت من الطراز الأول». ماذا تقولين في ذلك؟

في الحقيقة، هذا الكلام يجعلني في غاية السعادة. في بداية علاقتي بأشرف، صمّمت أن أكون أمّاً وأن أنجب أطفالي مبكراً، فأنجبت مايا وأنا طالبة في معهد فنون مسرحية، وتحمّلت مسؤولية كبيرة، لكني كنت سعيدة بهذه المسؤولية من عمل ودراسة وتربية وأمومة.

هل أمومتك المبكرة لـ مايا ومريم شَكّلت عقبة في مواصلة عملك الفنّي الذي يحتاج لساعات وأيام خارج المنزل؟

كلّما كبر الإنسان تقلّ مسؤولياته؛ لأنّ أطفاله يصبحون كباراً ويعتمدون على أنفسهم. فبالإضافة إلى كوني أمّاً، أهتمّ بأدقّ التفاصيل. وأكون معهم في دراستهم وحياتهم ومشاكلهم، حيث أُعَوِّض ساعات انشغالي عنهما بالتصوير ووجودي خارج المنزل؛ ويظهر ذلك بشكل واضح عندما أفرغ من التصوير فأمكث في المنزل لأهتمّ بتربيتهما ورعايتهما، وأقوم بدور «ست بيت» بالمعنى الحرفي، وأعوّض ما افتقدته معهما من أيام.

هل مسؤولية تربية الأولاد تقع على الرجل أكثر من المرأة؟

المرأة وظيفتها الأساسية تربية الأولاد ورعايتهم، وليست مسؤولية الرجل، لأنها أكثر تحمّلاً من الرجل، فهي من تحمل وتنجب وتربّي وترعى أطفالها، وتعمل وتقوم بمهامها المنزلية، لا أعتقد أنه يوجد رجل يستطيع أن يقوم بكل ذلك.

هل لانشغال د. أشرف زكي كثيراً بالعمل العام سبّب مشكلة أسرية أو ترك أثراً نفسياً لقلّة الاهتمام عند مايا ومريم؟

أنا ومايا ومريم نقدّر انشغاله الفترة الماضية ونعلم هذا جيداً، خاصة أنه الآن أصبح رجل دولة، ويسند إليه العديد من المهام المجتمعية من رئاسته لأكاديمية الفنون وافتتاح أكثر من فرع





روجينا: مايا تشبهني
في الملامح جداً، أمّا مريم
فتشبهني في الطباع

لها، ومرافقة وزيرة الثقافة د. إيناس عبد الدايم في الكثير من الزيارات وبجانب اهتمامه بـ«أزمة التشغيل» ورئاسته لنقابة المهن التمثيلية. كل ذلك يجعل ابنتيّ فخورتين بوالدهما. ورغم كل انشغالاته، نجده إلى جانبنا في أي وقت نحتاج إليه. زوجي أشرف زكي ربنا أعطاه موهبة ومَلَكَة أنه يستطيع أن يوازن بين شغله وبيته وعمله العام ورئاسته لأكاديمية الفنون، والعديد من المناصب الأخرى. لم يتأخر يوماً في تلبية أي طلب لابنتيه. فالرجل ليست مهمته تربية الأطفال بل مهمة الأم. ومع ذلك، لم يقصّر في يوم من الأيام أو يتأخر علينا في أي شيء نحتاجه. فهو السند لنا.

هل دكتور أشرف زكي يتدخّل في اختياراتك أو تستشيرينه في أعمالك الفنية؟

لا يتدخّل على الإطلاق، فأنا أعرف ما أقبله وما أرفضه من أعمال، وأستشيره في بعض الأعمال لخبرته الكبيرة، حيث كان أستاذي في معهد فنون مسرحية، وبحكم تجربته وخبرته لا مانع من استشارته والأخذ برأيه.

لو تقدّم أحد العِرسان لخطبة مايا أو مريم، ماذا سيكون شعورك؟

مريم ما زالت صغيرة وهي تتفرّغ لدراستها حالياً، أمّا مايا فجيلها غير الجيل الذي نشأنا فيه، وأهمّ شيء أن تتريّث في اختياراتها ولا تتسرّع، ويجب أن يكون شاباً «ابن ناس» ويراعي ربنا فيها ويكون سنداً لها.

مريم: أمي أغلى نعمة

ثم انتقلنا للحديث مع مريم ابنة الفنانة روجينا وسألناها:

ما الهدية التي ستحضرينها لوالدتك في «يوم الأم»؟

سأفاجئها بحذاء كلاسيكي كانت تريد شراءه سيكون هدية يوم الأم.

آخر مرة فرحت منك والدتك في شيء فعلتِه ولم تكن تتوقّع حدوثه؟

رجعت من التصوير متأخرة ولم تأكل معنا ونامت، فاستيقظتُ مبكراً وجهّزتُ الفطور لها وقدّمته لها بنفسي على السرير، إذ إن أمي هي أغلى نعمة أنعم الله بها عليّ، فهي كل حياتي.

هل تأخذين برأي شقيقتك مايا في اختيارات ملابسك وتستعيرين منها بعض قطع ملابسها لأي مناسبة من دون علمها؟

(تضحك): بالفعل، أخذت منها آخر طقم ملابس اشترته وقد أعجبني وخرجت به من دون علمها فاتصلت بي وسألتني أين هو فأجبتها ربما في «المغسلة»، لتفاجأ آخر اليوم بأني ارتديته. كما آخذ برأيها في اختيار ملابسي.

طموحاتك المستقبلية في مجال الدراسة؟

أنهي دراستي للثانوية العامة ثم أتقدّم للجامعة الأميركية قسم مسرح.

هل نراك في دور قريباً مع والدتك النجمة روجينا؟

(تبتسم خجلاً): أتمنى ذلك، ولكن اسألوها أنتم، إذ إنه شرف لي أن أُمَثِّل إلى جوارها.

أكلة تحبّينها من يدي والدتك؟

ماما تعدّ أحلى معكرونة بالباشميل في الحياة كلّها.

كيف كان ردّ فعلك عندما شاهدت روجينا في دور فدوى في مسلسل «البرنس»؟

صراحة، انبهرت وصُدِمت وخفت منها ومن قوتها؛ فماما رهيبة جداً وخفت منها عند عودتها للمنزل في ذلك اليوم، فأخذتني في حضنها. كنت فخورة بها، وما فعلته على الشاشة وحب الناس لها.

ما أحبّ الأعمال الفنية سواء سينما أو دراما لوالدتك النجمة روجينا؟

مسلسل «البرنس» وفي السينما فيلم «المصير».

أول وآخر هدية تلقيتها من والدتك في عيد ميلادك؟

أول هدية كانت تليفون لعبة. أما آخر هدية فكانت ساعة يد.

هل جرّبت مرة الغناء أو تتمنين أن تصبحي مطربة؟

جرّبته، ولكنّ صوتي ليس جميلاً لكي أحترفه.

أيهما أكثر ارتباطاً به د. أشرف أم روجينا؟

أرتبط بالاثنين. ولكني أقرب إلى والدتي، إذ أعتبرها صديقتي، فهي بئر أسراري.



فريال نعامي في أول حوار لها عن والدتها فايزة أحمد:

عندما أسمع أغنية «ست الحبايب» أبكي وأشعر بحضن أمي


فايزة أحمد وابنتها فريال نعامي


فايزة أحمد وابنتها فريال نعامي


فايزة أحمد ووالدتها

من منّا يحتفل بيوم الأم بدون الأغنية الخالدة «ست الحبايب» لـ«كروان الشرق» فايزة أحمد؟ إنها صاحبة الأغنيات التي مازالت تعيش معنا حتى الآن. «سيدتي» انفردت بأول حوار مع ابنتها فريال نعامي بعد رحيل فايزة أحمد بـ 39 عاماً، الأمر لم يكن سهلًا لإقناع فريال التي تعيش في فلوريدا؛ فهي بعيدة تماماً عن الأضواء منذ أن رحلت والدتها. ولكن، كانت مناسبة يوم الأم وما تحمله مجلتنا العريقة من مكانة ومصداقية سبباً في إقناعها بأن تخرج عن صمتها وتتحدّث عن «ست الحبايب» الأم والفنانة فايزة أحمد.

القاهرة | هبة خورشيد Heba Khorshid

ماذا تتذكّرين عن الفنانة والأم فايزة أحمد؟
أمي دائماً معي ، لا تتركني لحظة وأشعر أن روحها في كل مكان، فأنا «ابنة عمرها» كما كانت تقول لي عندما تدلّلني وتأخذني في حضنها وأنا صغيرة وتقبّلني. أنجبتني وعمرها أربعة عشر عاماً، فكانت الأم والأخت والصديقة بالنسبة إليّ، لم تحرمني شيئاً، ألحقتني بمدارس داخلية فرنسية وعلّمتني البيانو والباليه، وكانت تشتري الكتب والقصص لي لأكون فتاة مثقفة، وعندما أسافر معها إلى أي بلد تشتري لي ملابس وأحذية من ماركات عالمية، وتقول لي: «اختاري يا حبيبتي أحب أن أراك سعيدة دائماً».

كيف كانت نشأة فايزة أحمد؟
ولدت أمي عام 1934 في صيدا بلبنان، فهي من عائلة الروّاس الشهيرة هناك، جدّي أحمد الروّاس كان صاحب حمامات (جاكوزي وتجميل حالياً) في صيدا، المدينة التي شهدت طفولة أمي الأولى، ثم انفصل جدّي عن جدّتي وحرمت أمي من السند وحنان الأب. كانت جدّتي لبنانية تحب الغناء والموسيقى، وكانت الداعم الأول لأمي في حبها للغناء منذ طفولتها. أما جدّي فقد اعترض على عمل أمي كمطربة إلا أنها سرعان ما أقنعته عندما بدأت كمطربة محترفة بعد ذلك.

وكيف كانت قصة التعارف بين والدَيك؟
أبي سوري جاء من حلب إلى لبنان وكانت أمي تبلغ في ذلك الوقت ثلاثة عشر عاماً، وتعرّف إليها كمطربة هاوية لدى رئيس الإذاعة اللبنانية نجاح إسلام الذي قدّمها إلى أبي، وقال له «هذه البنت الصغيرة موهوبة شوف يطلع منها إيه»، وكان أبي في ذلك الوقت يدرّب الهواة على الغناء في الإذاعة، والوقوف على المسرح ويملك أوتيل هيلتون إلى جانب أنه فنان يكتب كلمات الأغاني ويمثل مسرحيات ويؤدّي منولوجات، تزوج أبي من أمي وأخذها إلى حلب، وبدأت تجتاز امتحانات عديدة للغناء، ونجحت في سوريا ثم أنجبتني ولم يستمر الزواج أكثر من عامين فقط؛ لأن جدّتي لأمي اكتشفت أن أبي متزوج قبل أمي وله من الأبناء توأمان وكان ذلك سبباً للانفصال.


فريال نعامي

«ست الحبايب» أغنية خالدة

ما الذي تعلّمته والدتك من جدّتك؟
جدّتي كانت غير متعلّمة، لكنها كانت امرأة قوية عندها رؤية وخبرة بالحياة، ودائماً كانت تعطي النصيحة الصائبة لأمي، فقد أخذت منها والدتي طيبة القلب والتديّن والمحافظة على الصلاة والصوم، وكانت تعطيها القوة لمواصلة الحياة وتحمّل صعابها. رحلت جدّتي قبل جدّي، وبالرغم من انفصالهما، ظلّ يحبّها وقد أوصى عائلة جدّتي بأن يدفن بجوارها بعد وفاته.

وكيف كانت علاقة والدتك بأبيها؟
أمي كانت تحب وتعشق جدّي وتفتقد وجوده، فقد غنّت له «تعالى لي يا تعالى لي» في فيلم «أنا وبناتي».

طريق فايزة أحمد مليء بالصعاب والتعب والشقاء، لكنها كانت تصرّ على أن تحقّق نجومية ومشواراً فنياً حافلاً بالنجاحات، حدّثينا عن ذلك؟
أمي بدأت الغناء كهاوية منذ كان عمرها 10 سنوات، أما مشوارها كمطربة محترفة فبدأ وهي في سنّ 17 عاماً وذلك في أوائل الخمسينيات، وأتذكّر أنها كانت تذهب من لبنان إلى سوريا يومياً لتحيي حفلات وتعود في الليلة نفسها، حيث كنا نقيم مع عائلة أمي، وكانوا يقومون برعايتي في الفترة التي تعمل فيها وكنت في ذلك الوقت في سن 7سنوات، ولا أنسى تلك الليلة عندما تعرّضت أمي لحادث كبير حيث انزلقت بسيارتها إلى الوادي ونقلت على أثرها إلى المستشفى، وعندما وجدت خالتي وأخوالي في حالة من القلق وعرفت أن أمي نقلت إلى المستشفى، دخلت غرفتها وفتحت خزانتها وحضنت ملابسها وقلت «يا رب اشفِ ماما».

أنجبتني أمي وعمرها أربعة عشر عاماً فكانت الأم والأخت والصديقة بالنسبة إليّ

ومتى جئتم إلى مصر لتبدأ فايزة أحمد مشوارها مع الغناء؟
في عام 1956 جئنا إلى مصر، وأقمنا في فندق الكونتيننتال وعدنا مرة أخرى إلى لبنان، ثم جئنا مرة ثانية في أواخر الخمسينيات، وأقمنا في منزل بالموسكي، ولا أنسى هذا المنزل، الذي عشنا فيه أجمل أيامنا أنا وأمي وجدّتي وشاهدت فيه الموسيقار محمد عبدالوهاب والشاعر حسين السيد أثناء جلسات العمل للتحضير للأغنية الخالدة «ست الحبايب»، إذ جمعهم حب وعشق أمهاتهم، وكانت هذه الأغنية بداية الاحتفال بيوم الأم، الذي كان فكرة الكاتبين الكبيرين علي ومصطفى أمين.


عمر نعامي والد فريال وأخواتها التوأم من والدها وعماتها



فايزة أحمد مع توأمها
عمرو وطارق محمد سلطان


فايزة أحمد
وزوجها محمد سلطان

برأيك، لماذا عاشت هذه الأغنية إلى الآن ولا نشعر بعيد الأم إلا عند سماعها؟
لأنهم جميعاً كانوا صادقين في التعبير عن حب أمهاتهم.
وبماذا تشعرين عند سماعها؟
أبكي وأشعر بحضن أمي الذي أفتقده كثيراً، فقد كنت أقضي هذا اليوم معها حتى بعد زواجي، كانت سعادتها في أن تراني سعيدة في حياتي. وكنت أدّخر الأموال لهذا اليوم حتى أشتري لها هدية تسعدها.

أزواج فايزة أحمد

من هم أزواج فايزة أحمد؟
أبي، عمر نعامي كان سوري الجنسية، وصاحب فندق هيلتون ومركز تجميل كان يسمّى في ذلك الوقت «حمامات»، وبعد طلاقهما تزوجت من مختار العابد، وكان ضابطاً بالجيش السوري وبعد طلاقهما، تزوجت من عازف الكمان عبد الفتاح خيري لتأخذ الإقامة في مصر، ثم عادت مرة أخرى لتتزوج من مختار العابد لكنها كانت مشغولة بفنها، ولم تكن متفرّغة للحياة الزوجية وفشلت مرة أخرى حياتها معه، وتمّ الطلاق للمرة الثانية وبعده تزوجت من حب عمرها «عمو محمد سلطان»، استمر زواجهما سبعة عشر عاماً، وبعد طلاقها تزوجت من ضابط شرطة وكانت أسوأ زيجة استمرت أشهراً قليلة ثم عادت مرة أخرى لـ«عمو محمد» ورحلت بعدها بأسبوعين.
ما الذي وجدته فايزة أحمد في محمد سلطان ولم تجده في زوج آخر؟
عندما رأت أمي «عمو محمد سلطان» للمرة الأولى في منزل صديق عمرها الموسيقار فريد الأطرش، وكان في ذلك الوقت في بداية مشواره كملحن وممثل، شعرت بارتياح تجاهه وبأنه سيكون زوجها، وكان هذا الشعور متبادلاً بينهما. جمعت بينهما صداقة قوية قام خلالها بتلحين أكثر من أغنية لها، وتحوّلت الصداقة إلى حب ثم زواج، ووجدت أمي مع الموسيقار محمد سلطان أو «عمو محمد» كما أناديه إلى الآن،الله يعطيه الصحة، الاستقرار والهدوء والأمـان والحب الحقيقي، وجعلها تعدل عن فكرة عودتها إلى لبنان وترك مصر، بعد أن أحجم الملحنون الذين عملت معهم من قبل عن إعطائها أي ألحان لأغان جديدة، ولم تكن تعرف السبب، ما أصابها بحالة نفسية سيئة.
كان زواج الاستقرار والحياة الهادئة التي نعمت بها أمي لمدة 17 عاماً أنجبت خلالها أخويّ الغاليين التوأمين طـارق وعمرو، الله يحفظهما، وهما الآن في فرنسا يعملان طبيبين وعلاقتي بهما طيبة وأطمئن عليهما بالتليفون.
وما أسباب طلاق فايزة أحمد ومحمد سلطان؟
مشاكل وخلافات أدّت إلى الطلاق. انفصلا عام 1981 وكلّ منهما يحب الآخر.
تزوجت فايزة أحمد من رجل يصغرها بعشر سنوات لكنها ندمت على هذه الزيجة.
بعد طلاق أمي من محمد سلطان، كانت في حالة نفسية سيئة، تعرّفت مصادفة إلى رجل أقنعها بأنه يحبها، ولطيبة قلبها صدّقته، ولكن بعد الزواج، وجدته رجلاً آخر يعاملها بقسوة وعدم احترام وكان يطمع في ثروتها وفي شقتها بالزمالك التي يعيشان فيها. وقد عاتبته لموافقتها على الزواج منه لأنه نصاب، فحاول قتلي وإلقائي من شرفة منزل أمي ليتخلّص مني ثم يلقيها بعدي ليأخذ كل ثروتها وأملاكها، لكنّنا قاومناه وأصيبت أمي بانهيار، ولم يطلّقها إلا بعد ما أخذ منها مقابلاً مادياً. لقد كانت تجربة مريرة عاشتها فايزة.

لا أنسى عندما رزقت بابنتي فايزة بعد رحيل أمي بسنة وكان ذلك في يوم الأم وكنت أحتضن ابنتي وتذاع أغنية «ست الحبايب» في التلفزيون فامتزجت دموعي على أمي بفرحتي بميلاد ابنتي


فايزة أحمد


فايزة أحمد مع صديقتها الفنانة نبيلة عبيد

أيامها الأخيرة

عندما تزوّجتِ من المصوّر الفلسطيني عمرو ريان سنة 1971 سافرتِ إلى أميركا لتقيمي هناك، كيف كان إحساس فايزة أحمد كأم في ذلك الوقت؟

شعرتُ بحزنها الشديد لأنني سأبتعد عنها، وفي الوقت نفسه، تمنّت لي حياة سعيدة. وخلال فترة زواجي التي استمرت حوالي سبع سنوات، كنت على اتصال دائم بأمي وقمت بزيارتها في مصر عام 1977 و1980 و1981. وبعد سماعي أغنيتها «حبيبي يا متغرب»، وكانت تغنيها لي كان قد تم طلاقي في ذلك الوقت.

كيف واجهت فايزة أحمد مرض السرطان في أيامها الأخيرة؟

بعدما شعرت بالمرض، أخذتها معي إلى أميركا، وهناك أخبروني بأنها تعاني من مرض سرطان الثدي في المرحلة الأخيرة. وقتها، قرّرت ألا أخبرها، لكنها كانت تشعر بأن النهاية قد اقتربت. فقد كان هناك إحساس يسيطر عليها بأنها ستموت مبكراً، وفوجئت بها تقول لي «أريد أن أموت في مصر»، وعندما عادت، اتصل بها بعض المعجبين ليطمئنوا عليها وأخبروها بدون قصد أنهم يدعون لها بالشفاء من السرطان فشعرت بالصدمة، فقد كانت تظن أنها آلام مؤقتة وستشفى، وبدأت جلسات العلاج الكيماوي وأصرّت على أن تسجّل أغنيتها الأخيرة «لا يا روح قلبي أنا» وهي مريضة قبل أن يؤثر المرض على صوتها. وكان أحمد السنباطي يكمل عمل والده الموسيقار رياض السنباطي، الذي لم يكمل تلحين الأغنية

وفي ذلك الوقت، بدأت قصة حب تجمع بيني وأحمد فتمّ الزواج، وقالت لي أمي: «الآن، اطمأننت عليك»؛ لأنها كانت تحب أحمد جداً وتشعر بأنه مثل ابنها بأخلاقه وأدبه وشهامته. وفي تلك الأيام الصعبة، كنت أريد أن يعود «عمو محمد سلطان» لأمي؛ لأنها في أشدّ الاحتياج إليه فحاولت أن أقرّب بينهما وبالفعل عادا كزوجين، وكان كل منهما يحتاج للآخر. وكان «عمو محمد» لا يفارقها أبداً في المستشفى، فقد كانت أمي تشعر بالارتياح والأمان لوجوده. أتذكّر أنها بالرغم من مرضها وألمها الشديد، وأثناء نقلها لغرفة العناية المركّزة ودخولها المصعد، قام بتحيّتها بعض الجالسين في المستشفى جلست على السرير، وسلّمت عليهم ونسيت أنها مريضة. دخلت أمي في غيبوبة وشعرت بأن الأجل اقترب، فدخلت عليها وقبّلت قدمها ورأسها.

أولادي يشاهدون أغانيها

هل يعرف أحفاد فايزة أحمد قيمتها كمطربة؟

أولادي: خالد وعبير ريان ورياض وفايزة أحمد السنباطي يعشقون جدّتهم ويعرفون قيمتها جيداً فهم حريصون على مشاهدة أغانيها على اليوتيوب، وفخورون بأنهم أحفاد فايزة أحمد. أمي عرفت خالد وعبير، وهما صغيران وكانت تتمنى أن تراهما في أيامها الأخيرة في المستشفى، ولكن فضّلت ألا يرياها، وأن تظل صورتها في ذاكرتهما وهي بكامل صحتها. ولا أنسى عندما رزقت بابنتي فايزة عام 1984 بعد رحيل أمي بسنة وكان ذلك في يوم الأم، وكنت أحتضن ابنتي، وتذاع أغنية «ست الحبايب» في التلفزيون، فامتزجت دموعي حزناً على فراق أمي بفرحتي بميلاد ابنتي وقرّرت في ذلك الوقت أن أسمّيها فايزة أحمد.

قصص الأمهات
في أشهر الافلام العربية والعالمية

يصادف يوم الأم في الـ 21 من مارس سنوياً. «سيدتي» تقدّم لك طريقة للاحتفال بهذا اليوم المميّز، وتشاركك 10 أفلام عالمية وعربية، يجسّد كلّ واحد منها ملحمة عن الأم، بطرق مختلفة؛ فبعضها عاطفي جداً والبعض الآخر كوميدي، ولكن كلّها يكشف بالنهاية حقيقة مشاعر الأم ومكانتها في قلوبنا.

القاهرة | عمرو رضا Amro reda





1 بائعة الخبز

أشهر أمّ في تاريخ السينما المصرية هي الراحلة أمينة رزق التي قدّمت بطولة هذا الفيلم، وجسّدت شخصية سيدة مات زوجها وترك لها طفلين، هما: نعمت وسامي، فعانت بعده الكثير من أجل تربيتهما، كما رفضت الزواج مرة ثانية، على الرغم من جميع الإغراءات التي عرضها عليها رئيس العمّال في المصنع الذي كان زوجها يعمل فيه، فيقرّر الرجل الانتقام منها، فيدبّر حريقاً، ويتّهمها بأنها الفاعلة، وتوضع في إحدى المصحّات العقلية عقب إصابتها بالجنون. وبعد عشر سنوات، يشبّ حريق في المصحّة، فتعود لها ذاكرتها، لتبدأ رحلة البحث عن ولديها، وتقرّر أن تثبت براءتها، من أجلهما.

الفيلم بطولة أمينة رزق وشادية وشكري سرحان وزكي رستم وماجدة ومن إخراج حسن الإمام.

2 Otherhood

هل يمكن للأمّ أن تتوقّف عن تلقين ابنها دروس الحياة مع تقدّمه في العمر وتحقيقه لذاته؟ الإجابة كوميدية جداً، ولكن مؤثّرة، عبر قصّة 3 أمّهات شعرن بالوحدة في عيد الأم، وأردن مفاجأة أولادهنّ وزيارتهم في نيويورك، ليكتشفن أن كلّ واحد منهم ما يزال يحتاج تعلّم الكثير من دروس الحياة من أجل تجاوز أزماته. الفيلم أخرجته سيندي تشوباك، من سيناريو تشوباك ومارك أندرس. ويستند إلى رواية Whatever Makes You Happy لعام 2008 من تأليف ويليام ساتكليف.

الفيلم من بطولة جاردنر جولد، جيك لاسي، باتريشيا أركيت، آنجيلا باسيت، فيليسيتي هوفمان.

3 Little Women

ذكريات الأيام الصعبة قد تكون أكثر رومانسية لدى البعض. إذا كنت منهم، فعليك أن تشاهد مع والدتك هذا الفيلم المقتبس من رواية لويزا ماي ألكوت، وتدور أحداثه حول أمّ وبناتها الأربع اللواتي عانين من تقلّبات الحياة في أميركا أثناء الحرب الأهلية بعد رحيل والدهنّ للانضمام إلى الحرب، وكيف واجهن بالحب والمشاعر القوية قسوة الحياة والرجال.

الفيلم من بطولة ساويرس رونان، وإيما واتسون، وفلورنسا بف، وإيليزا سكانلن، وتيموثي تشالاميت، ولورا ديرن وميريل ستريب وإخراج غريتا غيرويغ.

4 Stepmom

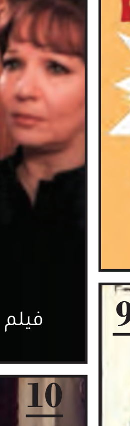
في حياة بعض من فقد أمه الحقيقية مبكراً، أمّ أخرى تولّت تربيته ورعايته وتستحقّ احتفالاً بيوم الأمّ، وأن تشاهد معها هذا الفيلم الذي تدور أحداثه حول «جاكي»، امرأة يتمّ تشخيص إصابتها بمرض السرطان بمرحلة أخيرة، فتقرّر أن تفسح المجال لصديقة زوجها إيزابيل لتصبح أمّاً بديلة تحاول أن تحافظ على سعادة الأطفال والزوج، وتنجح في مهمّتها.

الفيلم من بطولة جوليا روبرتس، وسوزن سارندون، إد هاريسون، جينا مالوين وإخراج كريس كولومبوس.









فيلم «لا تسألني من أنا»






فيلم «يوم مر ويوم حلو»

5 The Blind Side

استحقّت ساندرا بولوك، جائزة الأوسكار كأفضل ممثلة عن دورها في هذا الفيلم، حيث تجسّد شخصية امرأة من عائلة ثرية تتبنّى شاباً زنجياً ليس له مأوى، بعد تورّطه في قضية سرقة، وتعاملة كواحد من أولادها فيتحوّل إلى أحد أشهر لاعبي كرة القدم.

الفيلم من تأليف مايكل لويس ومقتبس من قصة حقيقية، **من بطولة ساندرا بولوك، تيم ماكجراو وكوينتون آرون، وأخرجه جون لي هانكوك.**

6 إمبراطورية ميم

لا يمكن أن نحتفل بعيد الأمّ من دون أن نشاهد فيلم «إمبراطورية ميم»، المصنّف كأفضل فيلم عن الأمّ في السينما المصرية، ويقدّم قصة سيدة تجسّدها فاتن حمامة يموت زوجها، ويترك لها ستة من الأبناء في مراحل عمرية مختلفة، فتتولّى مسؤوليتهم وحيدة، وفي نفس الوقت، تتعرّف إلى رجل أعمال يقوم بدوره الفنان أحمد مظهر يعرض عليها الزواج، فتصبح في حيرة بين إحساسها كإنسانة، ورغبتها في زوج تستند إليه، وبين مسؤوليتها تجاه أبنائها، وفي النهاية تختار التضحية بسعادتها الشخصية من أجل أبنائها.

الفيلم كتبه إحسان عبد القدوس وأخرجه حسين كمال، ومن بطولة فاتن حمامة وأحمد مظهر وهشام سليم.

7 Freaky Friday

ماذا يحدث إذا تبدّلت الأدوار بين الأمّ وابنتها لمدّة 24 ساعة، تجربة مثيرة تكشف المعنى الحقيقي للأمومة، يقدّمها هذا الفيلم الذي تدور أحداثه حول تبادل أمّ وابنتها جسديهما؛ لكي تعيش كلّ منهما حياة الأخرى، وتعرف ما تمرّ به من أزمات ومصاعب في حياتها.

الفيلم من بطولة بربرا هاريس وجودي فوستر وجون أستين وإخراج مارك ووترز، وتمّ ترشيحه لثلاث جوائز جولدن جلوب.

8 لا تسألني من أنا

يقال إن الراحلة شادية عوّضت عدم إنجابها في الحقيقة، ببطولة هذا الفيلم حيث قدّمت كلّ مشاعر الأمومة، وجسّدت شخصية «عائشة» السيدة الفقيرة التي تنجب العديد من الأبناء، ولا تستطيع الإنفاق عليهم، فتضطر لبيع ابنتها الصغرى التي قامت بدورها الفنانة يسرا لسيدة ثرية لا تنجب (مديحة يسري) لكي تستطيع أن تربّي باقي أبنائها، ولكنها في نفس الوقت، لا تستطيع الابتعاد عن ابنتها، فتعمل خادمة لدى السيدة الثرية لكي تكون بجانب ابنتها.

الفيلم من بطولة شادية ويسرا وإلهام شاهين ومديحة يسري وهشام سليم وفاروق الفيشاوي وإخراج أشرف فهمي.

9 أم العروسة

أحد أهمّ كلاسيكيات السينما المصرية، وجسّدت فيه تحية كاريوكا دور الأمّ قوية الشخصية، لديها سبعة من الأبناء، تتمّ خطبة ابنتها الكبرى، فتضغط على زوجها الموظّف من أجل توفير مصاريف زواج ابنته، وعبر الأحداث تكشف تحية عن وجه جديد للأمّ المصرية التي تواجه مصاعب الحياة بقوّة.

الفيلم من بطولة تحية كاريوكا وعماد حمدي وسميرة أحمد ويوسف شعبان وحسن يوسف ومديحة سالم ومن إخراج عاطف سالم عن قصة عبد الحميد جودة السحار.

10 يوم مر ويوم حلو

فاتن حمامة تقدّم نموذجاً آخر للأمّ الشعبية عبر شخصية «عائشة» الأرملة الكادحة التي توفي زوجها، وترك لها خمسة من الأبناء، فتكافح من أجل أن تربّي أبناءها وتزوّجهم.

الفيلم من بطولة فاتن حمامة وعبلة كامل ومحمود الجندي ومحمد منير وسيمون ومحمد هنيدي وغيرهم، تأليف وإخراج خيري بشارة، سيناريو وحوار فايز غالي، أشعار أحمد فؤاد نجم، أغاني سيمون ومحمد منير.


ناصر القصبي وهند محمد في مشهد من المسلسل

«سيدتي» تنفرد بصور مسلسل ناصر القصبي لرمضان المقبل

أوس الشرقي: استعنّا بأكثر من مخرج للعمل

ارتبط اسم المخرج العراقي أوس الشرقي في السنوات الماضية بنجم الكوميديا السعودية الفنان ناصر القصبي، حيث قدّم معه عدداً كبيراً من أعماله الكوميدية الأخيرة، ومنها المواسم الثلاثة من مسلسل «سيلفي»، وأيضاً مسلسل السيت كوم «مخرج 7» الذي عرض العام الماضي. «سيدتي» التقت أوس الشرقي في حوار خاص عن المسلسل الكوميدي «ممنوع التجوّل» المقرّر عرضه على شاشة mbc رمضان المقبل، والعديد من الجوانب الفنية في مشواره الدرامي.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Anter**


المخرج أوس الشرقي يتوسّط ناصر القصبي وحبيب الحبيب

ما الجديد الذي يقدّمه أوس مع ناصر القصبي هذا العام؟
المسلسل الجديد يحمل عنوان «ممنوع التجوّل» ويُستكمل تصويره في دبي حالياً، وسيعرض في رمضان القادم على mbc، وهو عمل كوميدي اجتماعي، عبارة عن حلقات منفصلة، تدور أحداثه حول يوميات من المجتمع السعودي والخليجي خلال جائحة كورونا، وانعكاساتها على الحياة الاجتماعية والقضايا اليومية. هذا الخطّ العام للمسلسل.

وما الفارق بينه وبين مسلسل «مخرج 7» الذي قدّمته وناصر القصبي رمضان الفائت؟
حاولت كمخرج استخدام أسلوب نوعاً ما مختلف في «ممنوع التجوّل» عن العمل السابق «مخرج 7»، علماً أن العملين مختلفان. فـ«مخرج 7» عمل متصل، أما المسلسل الجديد فحلقاته منفصلة، وفي كل حلقة هناك شيء جديد وموضوع وقصة مختلفين، بأحداث وزمان وشخصيات مختلفة؛ لذلك تجد إيقاع الحلقة مختلفاً من موضوع لآخر، وكذلك طريقة التصوير والتكنيك؛ فأحياناً، أصوّر بكاميرا واحدة، وفي بعض الحلقات، أضطر أن أصوّر المشهد الواحد بثماني كاميرات، وهنا تكمن الاختلافات البسيطة، ولكنّ الأهمّ، بالنسبة إليّ وللمشاهد، أن أجعل إيقاع العمل سريعاً بأسلوب الإخراج.

والصورة البصرية هل ستحمل التجديد؟
أعتقد أن الصورة البصرية سوف تحمل تجديداً؛ إذ يوجد في هذا العمل أكثر من مخرج. وبصفتي منتجاً للعمل أيضاً، فكّرت بمشاركة الفنان ناصر القصبي والكاتب خلف الحربي المشرف العام بالاستعانة بأكثر من مخرج؛ لأن هذا سوف يضيف نكهة مختلفة للعمل، فلكلّ مخرج رؤية وتصوّر مختلفان بطرح القصة. ورغم التحدّي الصعب بسبب صعوبة السفر والأوضاع في ظل جائحة كورونا، ولضيق الوقت أيضاً، تمّت الاستعانة بمخرجين شباب لهم خبرة جيدة في الأعمال الدرامية، وربما سيضيف هذا نكهة وصورة مختلفتين لكل حلقة. كما، استعنّا بالمخرجة السعودية هناء العمير، والمخرج موسى آل ثاني، والمخرج عزّ الشلاحي. وبدوري، أقوم بإخراج عدد من الحلقات في هذا العمل.

كيف ترى الاستعانة بعدد من المخرجين في مسلسل «ممنوع التجوّل»؟
مثلما ذكرت، الاستعانة بعدد من المخرجين هو إضافة بصرية للعمل الفني، يمكن أن تضيف شكلاً ولوناً مختلفين لكلّ حلقة، حتى المشاهد لن يشعر بنفس الروح. ففي كل حلقة مخرج جديد وروح مختلفة. وكذلك هي إضافة لخبرات طاقم العمل، فالمخرجون يستفيدون من خبرة الفريق الذي كان يعمل خلال هذه السنوات الطويلة مع فنانين كبار بمستوى ناصر القصبي ونجوم العمل، وفي الوقت ذاته، كلّ المجموعة ستستفيد بأن يحدث عندها من العمل مع رؤية مخرجين جدد من الشباب، لديهم رؤية وإدارة مختلفة للموقع والتصوير، وطريقة تعاطي مختلفة للصورة ومعالجتها الفنية والدرامية. وآمل أن تنجح تجربة الاستعانة بعدد من المخرجين في عمل واحد، مثلما نجحت تجربة الاستعانة بعدد من الكتّاب ضمن ورشة النص يشرف عليها الكاتب خلف الحربي خلال السنوات الماضية، ونكرّرها في هذا العمل.


ناصر القصبي في مشهد من مسلسل «ممنوع التجوّل»

كواليس تصوير مسلسل «ممنوع التجوّل» أكثر من رائعة ويسودها الودّ والحب والتفاهم بين الجميع

صداقة قوية

حدّثنا عن كواليس تصوير «ممنوع التجوّل»؟
كواليس تصوير المسلسل أكثر من رائعة ويسودها الودّ والحب والتفاهم بين الجميع من فنانين وفنيين ومسؤولي الإنتاج، والكوميديا حاضرة في الكواليس مع حبيب الحبيب وفايز المالكي، حيث تربطني علاقة صداقة قوية ببطل العمل ناصر القصبي الذي قدّمت معه العديد من الأعمال ومنها «سيلفي» و«مخرج 7» رمضان الماضي، كما تجمعني علاقات طيّبة للغاية بأغلب أبطال المسلسل، إذ سبق أن تعاونت معهم مثل: حبيب الحبيب وراشد الشمراني وعبدالإله السناني وريماس منصور، وحتى من تعاملت معهم للمرة الأولى مثل الفنان فايز المالكي، وأتمنى أن تظهر تلك الأجواء الودّية والكوميديا على الشاشة للجمهور في رمضان.


المخرج أوس الشرقي وناصر القصبي

عودة الثنائي ناصر القصبي وعبدالله السدحان ستشكّل ما يمكن أن نسمّيه «الهزة الأرضية» في المسلسلات الكوميدية

ومـاذا عـن رأيـك فـي نـصـوص الـحلقـات، ورشـة الـنـص، والأسماء المشاركة فيها؟
لا أخفيك أني كنت قلقاً في بداية الموضوع، حيث كان الطرح أن تدور الأحداث كلّها حول كورونا وآثار الجائحة على المجتمع السعودي، ولكن أعتقد أن الكاتب خلف الحربي وهو المشرف على ورشة النصوص استطاع أن يوفّر بمساعدة الفريق ومشاركة عدد كبير من الكتاب عدداً جيداً من القصص الجميلة والمختلفة الكوميدية والاجتماعية. وهـذا يعدّ إضافة لون جديد وتحدٍ آخر للعمل. فورشة النص تضمّ عدداً لا يقلّ عن عشرة كتّاب، وهذا ليس بالأمر السهل، ومنهم على سبيل المثال: سامي الفليح وعثمان السليمي ومحمد الهمزاني وهبة مشاري حمادة وغيرهم. ولكن، كان بمثابة تحدٍّ كبير، لقد استطاع خلف الحربي أن يحقّق هذا التوازن ويختار الحلقات الأفضل للعمل. وفي النهاية، نحن نسعى ونجتهد في تقديم الأفضل ونتمنى أن يرضى المشاهد عن المسلسل ويلاقي النجاح المأمول.


مشهد يجمع ناصر القصبي وراشد الشمراني

مفاجأة جميلة

هل عرض عليك إخراج مسلسل «طاش» الجديد الذي سيجمع برعاية هيئة الترفيه السعودية الفنانين ناصر القصبي وعبدالله السدحان بعد انفصالهما فنياً منذ سنوات طويلة؟
العمل الجديد بين الفنانين الكبيرين ناصر القصبي وعبد الله السدحان، خبرٌ أسعد محبّي النجمين، وأسعد كلّ متابعي الدراما الخليجية، وبالتأكيد أسعدني كمشاهد وكفنان؛ لأن القامتين كبيرتان والعودة بعمل بشكل مختلف وبعد هذه الفترة الطويلة من الانقطاع عن العمل المشترك بلا شك سوف يكون مفاجأة جميلة ستسعد الجميع.
ولكن، لم يحسم حتى الآن إذا كان اسم العمل هو «طاش» أم أي اسم آخر، ولم يتحدّد من هو المخرج، ولا أعلم حقيقةً أي شيء عن هذا الموضوع، ولكن الأهمّ فرحتي وفرحة الكلّ بهذه العودة التي ستكون عودة مهمّة جدّاً لصناعة الدراما السعودية، من خلال تكاتف وتعاون هذين القطبين ومعهما النجوم الآخرون، وبلا شكّ، ستكون عنصراً ودافعاً مهمّاً وحافزاً؛ للجميع كي يقدّموا شيئاً مهمّاً كنجوم ومجموعة كتّاب وأفكار ومخرجين.
وما توقّعاتك لعودة الثنائي الكوميدي السعودي الأشهر؟
إن عودة هذا الثنائي ستشكّل ما يمكن أن نسمّيه «الهزّة الأرضية» في المسلسلات الكوميدية. والفنانان يستحقّان هذا الشيء، فهما من القمم الفنية في الخليج، وأعتقد أن عودتهما ستكون مفاجأة جميلة.

من وجهة نظرك، هل ستسهم علاقتك الشخصية المميّزة مع ناصر القصبي وأغلب أبطال العمل في إنجاح المسلسل؟
بلا شكّ، العلاقات الشخصية مع الفنانين ولاسيما مع الأستاذ ناصر القصبي وكل نجوم المسلسل تؤثر وتضيف نوعاً من المرح والحبّ في موقع التصوير، ورغم أن هذه الأمور قد تبدو بسيطة لكنها تضيف متعة لنا كعاملين، وتشيع روحاً مرحة بيننا، وهذا يساعد أن تعطي أكثر للعمل وبحبّ، وتمنح كلّ وقتك لهذا المكان. إن أجواء الأخوّة والإلفة بلا شكّ تضيف بُعداً ومستوى آخر إلى العمل الفني، وتأكّد أن هذه الأجواء سيلمسها المشاهد ويحسّها بالصورة على الشاشة.
هل هناك أسماء جديدة في العمل؟
نعم، لدينا مشاركات لنجوم جدد، إلى جانب أبطال أعمالنا السابقة، وهناك مفاجآت كثيرة للجمهور في رمضان بالنسبة للممثلين المشاركين، ومنهم النجم الفنان فايز المالكي، إضافة طبعاً إلى مشاركة الفنان راشد الشمراني، والفنان العزيز حبيب الحبيب، إلهام علي، وأسيل عمران، وخالد الفراج، وعلي الحميدي، وعبد المجيد الرهيدي، وريماس منصور، وللمرة الأولى يشارك معنا الفنان فيصل الدوخي. وكذلك يشارك عدد كبير جداً من الوجوه الجديدة، وهناك نجوم آخرون، ففي كل حلقة سيكون بها نجم مفاجأة.

الجمهور... والنجوم الشباب



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

صعوبة كبيرة يواجهها النجوم الشباب لإرضاء جمهور مواقع التواصل، وهي فئة من الجمهور تختلف كلياً عن الفئة الأخرى من الجمهور، التي تهتمّ بالفن أكثر من اهتمامها بمواقع التواصل وما يحدث فيها!.

مؤخراً، ومع إطلاق أولى أغاني ألبوم «حالة جديدة» للفنانة بلقيس، شاهدنا صداماً وغضباً كبيرين بينها وبين جمهور مواقع التواصل الذي كان يتّهمها باقتباس بعض أفكار الفيديو الخاص بالأغنية من نجوم أجانب، وهي في المقابل، ترفض هذه الاتهامات؛ خاصةً وأن مخرج الفيديو أحد أكثر المخرجين الشباب طلباً في مصر والوطن العربي حالياً وهو حسام الحسيني. الصدام بين الجهتين تطوّر حدّ التجريح في شخص بلقيس وعائلتها، والسبب بعض الأفكار التي يقولون عنها أنها مقتبسة بينما هي في الحقيقة ليست كذلك.

لم يتوقّف الجمهور عند الفكرة الجديدة في الأغنية حتى ولو كان مختلفاً معها، لم يتحدّث عن رأيه بمشاركة نجوم هيب هوب وبوب عرب معها، أو عن اللون الموسيقي الجديد الذي أدخله الفنان عبد العزيز الويس للأغنية كملحن، والكلمات ما بين البيضاء والفصحى وطريقة بلقيس في أدائها، وحقيقة أن الفيديو كفكرة يستحق المشاهدة، إنما توقّف فقط عند تفاصيل غير موجودة!

الجمهور في هذه الحالة لم يكن يُحبط بلقيس وحدها، لأن هذا ما يحدث مع معظم النجوم الشباب، فلا أحد يهتمّ لما يقدّمون من تجديد أو أفكار قد تكون مهمّة، إذ جُلَّ ما يكترثون له هو إما كبار النجوم، أو نجوم من ثقافات أخرى، ولا يحظى النجوم الشباب بفرصتهم سوى بصعوبة شديدة.

في 2019، قدّمت داليا مبارك مع الملحن ياسر بوعلي ميني ألبوم (في حياتك مستحيل) والذي يُعتبر نقلة نوعية من ناحية الكلمات والألحان والتوزيع، ومع ذلك، لم يتوقّف عنده الجمهور، رغم أن هذا الألبوم وعلى صعيد المنافسة كاد أن يكون الأفضل، لكن لم يلتفت أحد لما قدّمته داليا التي لو كانت استفزّتهم بفكرة مقتبسة لتحدّث الجميع عن ألبومها باهتمام مبالغ به، وهاجمها!

حتى على صعيد الحياة الشخصية، هناك عايض الذي يُعتبر أحد أبرز المواهب الواعدة في الخليج، وزوجته الممثلة هبة حسين، تنتشر للاثنين عشرات المقاطع من حساباتهما الشخصية بشكل يومي، لكن هل يعرف أحد إن كان أيّاً منهما يحضّر لعمل فني جديد؟؟ بالتأكيد لا.. وهذا بالتأكيد أمر محبط للغاية خاصةً وأن عايض يحكي أحياناً بأريحية عمّا يحضّر له، لكن لا أحد يهتم!

معظم النجوم الشباب اليوم ينتظرون أن يصبحوا كباراً علّهم يأخذون فرصتهم من الاهتمام، فهناك جيل فني كامل يشعر بالتهميش ويستشعر القسوة التي يتعامل بها الجمهور معه، وفي الحقيقة، أننا كجمهور تربطنا علاقة متينة مع جيل فني شاب من ثقافات أخرى، بينما لا تجمعنا بنجومنا الشباب أي علاقة إلا إذا كان الأمر يتطلّب شيئاً من القسوة!



المصمّمة ندى دبس:
ستبقى بيروت مركزاً للإنتاج الإبداعي

فرغت المصمّمة اللبنانيّة ندى دبس أخيراً، من العمل على مجموعة خاصّة برمضان، لعلامة "إيكيا" السويديّة. وفي مقابلة مع "سيدتي"، تتحدّث المصمّمة الممتلئة طاقة، عن المجموعة التي ترسل من خلالها تحيّة لممتهني حرفة النقش على النحاس اليدوية، وعن التمسّك بالبقاء في البلاد على الرغم من الواقع الصعب، وعن كيفيّة الإبقاء على بيروت مركزاً للإنتاج الإبداعي؟ نصّ حوار "سيدتي" الشائق مع المصمّمة ندى دبس، في الآتي.

بيروت | **نسرين حمّود Nisrine Hammoud**
تصوير: **فاتشيه أباكليان Vatche Abaklian**

تعاونتِ أخيراً مع علامة «إيكيا»؛ حدّثينا أكثر عن دمج حِرفة النقش على النحاس اليدوية، بمجموعة صادرة عن علامة سويديّة تُعرف بمنتجاتها المينيماليّة؟
كانت «إيكيا» أطلقت في العام الفائت المجموعة الأولى المُسمّاة LJUV (أي «لذيذ» في اللغة السويدية)، نتاج التعاون مع «استديو ندى دبس»، وهي عبارة عن 45 قطعة من إكسسوارات المنزل وأدوات المائدة. ثمّ، رغبت العلامة السويديّة في إعادة العمل على الأواني النحاس ضمن المجموعة، لمناسبة رمضان 2021، وأطلقت اسم LJUVARE عليها. وبالطبع، كان هناك تحدّ في جعل حِرفة الطَرق على النحاس اليدويّة المعروفة في آسيا، وفي منطقتنا العربيّة تحديداً، تحلّ في منتجات علامة ذات عقليّة سويديّة، ولو أنّه ساعدني في الوصول إلى الهدف كلّ من رغبة «إيكيا» في البُعد عن توظيف الأرابيسك التقليدي في العمل، ونشأتي في اليابان حيث تشبّعت بالطراز الياباني الذي يقرب من ذلك الإسكنديناڤي، لنواحي الأشكال البسيطة والاهتمام بالتفاصيل، ومعرفتي بالثقافة الشرق الأوسطيّة... وبالتالي، أعدت العمل على قطع محدّدة في المجموعة عبر تطويع تقنيّة الطَرق على النحاس في تصاميم معاصرة وجّهت من خلالها التحيّة إلى الحرفيين الذين ما يزالون يقومون بهذا العمل شبه المندثر، كما في منطقة القلمون (شمال لبنان).

سنوات النشأة في اليابان

ماذا بقي من سنوات النشأة في اليابان، في بالك؟
كان لكلّ محطّة في مسيرة حياتي أثر في أعمالي، لكن سنوات النشأة في اليابان علّمتني كيفيّة النظر إلى الأشياء، وتبسيط الأمور، فهذه البلاد معروفة بأنّها تركّز على الجوهر، وفي مجال التصميم تحديداً تتخلّى الأعمال عن الزخرفات إذا كانت لا تخدم فكرة التصميم. وهذا بالضبط ما أقوم به عند الاشتغال في الحِرَف الشرق الأوسطيّة، التي أحاول دمجها في تصاميم معاصرة ذات أشكال بسيطة، الأشكال التي تجذب النظر في الدرجة الثانية، رغبة منّي في تسليط الضوء على الحِرَف بذاتها.

كيف أثرت هجرة الفنّانين اللبنانيين، في إثر انفجار بيروت صيف 2020، على المشهد الإبداعي؟
صحيح أنّ هناك هجرة من بعض المصمّمين، لكنّي أعتقد أن انتقالهم سواء إلى دول عربيّة قريبة أو إلى أخرى أوروبيّة يجعل منهم أفراداً ضمن مجموعات كثيرة العديد من المصمّمين. بالمقابل، ما يزال المصمّمون المبدعون داخل البلاد، ولو أنّهم ينازعون، لأنّهم يفتقدون إلى من يطلب أعمالهم. علماً أن هذا الوجه (الإبداع) من وجوه اللبنانيين ليس عامّاً في الشعوب. وسواء تعلّق الأمر في الخياطة الراقية (هوت كوتور) أو في فنون الطعام أو في الديزاين، فإن هناك ما يذهل، بخاصّة لناحية الذكاء في دمج الأفكار والتفنّن والدقّة. أسافر في استمرار لأغراض العمل، ولا أرى هذه الطاقة الإبداعيّة في أي مكان آخر، لذا على الفنّانين أن يتمسّكوا بذلك. وهذه نقطة قوّة، يدعمها موقع البلاد الجغرافي على مفترق طرق بين الشرق الأوسط وأوروبا. وفي هذا الإطار، وعلى الرغم من الأوضاع العصيبة التي نعيشها بصورة يوميّة، أحاول أن لا أستسلم أو أفقد الأمل...





يحمل التعاون بين «إيكيا» و«استديو ندى دبس»، في جانب منه، تحيّة إلى ممتهني حِرفة النقش على النحاس بوساطة الإزميل والمطرقة اليدويّة



المقعد حصوانيّ الشكل

Crafted Pebble Seat: انطلقت ندى دبس في العمل، من تصميم كانت أعدّته من قبل هو الـ«بوف» حصواني الشكل، ومن فكرة مفادها أن الناس تحبّ الأثاث المتحرّك، بالإضافة إلى اهتمام المصمّمة بالمفروشات القابلة للتكيّف مع حاجة كل إنسان مهما كانت متغيّرة عن الآخر. والمقعد قابل أيضاً للتفصيل حسب رغبات كل شخص. وبالتالي، هي أضافت إلى الـ«بوف» مسند ظهر من الخشب الماهوغاني، مع فتحة صغيرة فيه، ما سمح بحمل المقعد غير الثقيل للغاية، ونقله.

عرف «استديو ندى دبس» أضراراً جسيمة جرّاء انفجار بيروت؛ ما هي انعكاسات حالة البلادالمتوترة على نتاجك الفني؟

في اليوم التالي لانفجار مرفأ بيروت، سارعت مع فريق العمل إلى رفع الدمار عن «الاستديو»، والعودة إلى الميدان؛ ففي بالي دائماً فكرة أن هناك أناساً كثيرين يعاونونني في الإنتاج الإبداعي، وهم في حاجة إلى أن يبقى «استديو ندى دبس» قائماً، وبخاصّة الحرفيين أساس المهنة. الحرفيّون الذين يكدّون. لذا، أجهد في جعل عمليّة الإنتاج لا تبرح بيروت، ولو أني في بحث دائم عمّن يهتمّ في هذا الإنتاج الإبداعي في الدول العربيّة والأوروبيّة، بالإضافة إلى البحث عن حرفيين جدد، للحفاظ على المهن اليدوية في التصميم من الاندثار.

هل يمكن الحديث عن مستقبل للتصميم والديزاين بعد جائحة «كورونا»؟

أرى أنّ المصمّمين الداخليين المبدعين سيعرفون مستقبلاً باهراً؛ من ناحيتي حفّزتني الجائحة على إعادة التفكير في كيفيّة استخدام أغراض المنزل، سواء تعلّق الأمر بطاولة فيه أو بأدوات الطعام... بخاصّة في ظلّ الحجر الوقائي الذي ألزم الناس على عدم مبارحة مساكنهم، والتعلّق فيها، وبالتالي طلب خدمات المصمّمين حتّى يؤمّنوا لهم كلّ ما ينقص فيها. وفي هذا الإطار، ترد إلى «استديو ندى دبس» أخيراً طلبات كثيرة متعلّقة في تصميم طاولات الأكل، وذلك لاجتماع العائلة وقت الطعام، أو لاستضافة أشخاص قليلين إلى المأدبة.





الأسلوب الانتقائي
في التصميم الداخلي المعاصر

يقضي الأسلوب الانتقائي بتأثيث المساحة الداخليّة، وتزيينها، بقطع تنتمي إلى أنماط وفترات زمنيّة مختلفة، كما يحسن المزج بين العديد من الأنسجة والألوان حتّى المُتناقضة منها، بهدف عكس شخصيّة ثريّة، ومتعدّدة الثقافات.
المزيد عن خصائص الأسلوب الانتقائي في الديكور، في معلومات مستمدّة من المهندسة الداخليّة رولا الشامي.

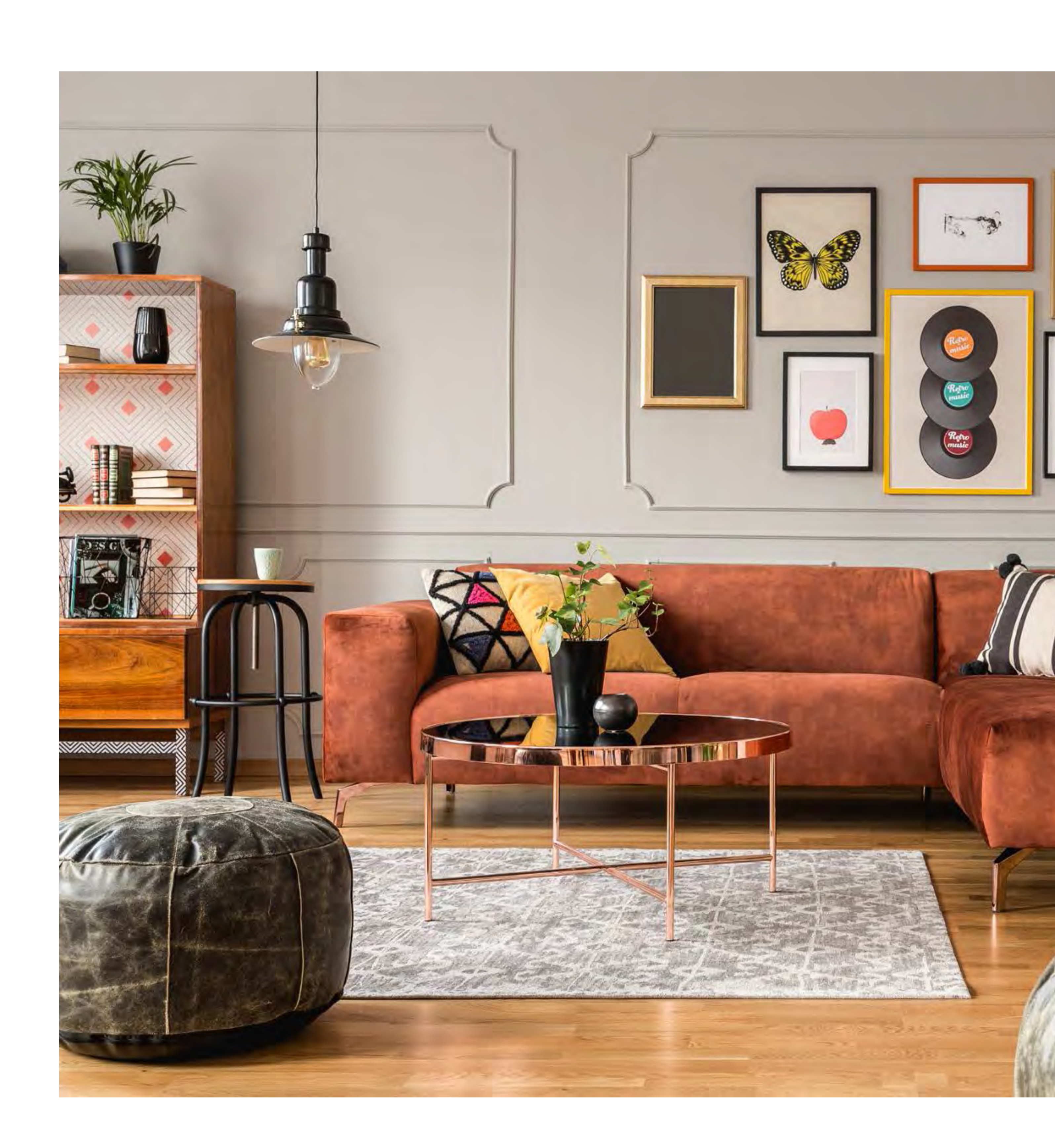
بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**

قد لا تكون المرأة على دراية في كلّ الأنماط الداخليّة المُتّبعة، وطرق تحقيقها، بل هي تحبّ استخدام قطع أثاث تقليديّة ورثتها عن فرد عزيز عليها (أو تهوى القطع الأنتيك وتفتّش عنها في السوق)، مع أخرى معاصرة ومريحة، أي هي ترغب في التفلّت من القواعد المتعلّقة في كلّ طراز في الديكور. وإذا كنتِ من هذه الفئة، تدعوك «سيدتي» إلى اختيار ما يُسمّى بالنمط الانتقائي Eclectic Style لمنزلك.

خصائص...

يتمتّع الديكور الانتقائي بالخصائص الآتية:

- هو خليط من الأنماط والأنسجة والألوان، وبالتالي قد لا تبدو لوحة الديكور النهائيّة مُتجانسة، لناحية العناصر التي تؤلّفها. وفي هذا الإطار، يُلاحظ حضور الأنسجة خشنة الملمس جنباً إلى جنب أخرى ناعمة، والمواد المتضاربة، كالرخام مع الجلد، أو الخشب مع الحديد، أو السّجاد المنسوج مع الحجر.
- هو مزيج من القديم والجديد، علماً أن التوليفة المذكورة هي سرّ الديكور الانتقائي، الذي يتحقّق عن طريق توظيف الطرز الحديثة (والمعاصرة) والكلاسيكيّة في المساحة المنزليّة. وبالتالي، يجذب اختيار النمط الانتقائي في الديكور والتصميم، من قبل الأفراد كثيري الأسفار أو جامعي المقتنيات والتحف، كالسجاد أو اللوحات الفنيّة أو... الأغراض التي تحضر جنباً إلى جنب أثاث عصري مريح. إشارة إلى أن ثمّة قطع محوريّة تضيف اللمسة المثاليّة الأخيرة للغرفة، وهي عبارة عن لوحة فنّية قيّمة وثريّا وسجّادة قديمة ومزهريّة ثمينة ومنحوتة ومصباح مميّز وكرسي ينتمي إلى الطراز الـ «أنتيك».
- هو معرض فنّي من الصور المؤطّرة بإطارات متعدّدة، الصور التي تشغل حائطاً، فيتحوّل الأخير إلى نقطة محورية مميّزة في الغرفة تعكس هويّة معيّنة، وتشيع الحيويّة على الديكور، كما تثير فضول الضيوف.


Retro music
Retro music
Retro music


رولا الشامي

7 نصائح من المصمّمة

تدعو المهندسة شامي إلى تنسيق العناصر القديمة القيّمة في الأسلوب الانتقائي، مع مراعاة النصائح الآتية:

1 مهما كانت القطع متباينة في أنماطها وأنسجتها وسنوات تصميمها، فإنّ الخطوط المتشابهة تضفي التناغم على التصميم.

2 لناحية الألوان، يفضّل اختيار لون محايد أساسي للغرفة، بالإضافة إلى لونين أو ثلاثة منها، على أن تكون الأخيرة متباينة وجريئة.

3 يمكن استخدام أنماط متشابهة ذات ألوان مختلفة أو العكس أي أنماط مختلفة من الألوان نفسها.

4 يفضّل الحفاظ على الجدران بسيطة، مع طلائها بطلاء ذي لون محايد، علماً أن حضور ورق الجدران أو ألوان الطلاء الصارخة قد يصعّب إدخال عناصر متعدّدة النقوش والأنسجة من مفروشات وإكسسوارات.. ويمكن استعمال الألوان الداكنة والفاتحة للجدران، مع صبغها بالطلاء الأبيض أو الأسود أو الأزرق الداكن. إشارة إلى أن الألوان الداكنة على الجدران تعكس الدفء والعمق في المساحة، فيما تعمل الألوان الفاتحة على جعل أي مكان يبدو أكثر فسحةً وإشراقاً.

5 تحتاج الغرفة إلى نقطة محوريّة، قد تتمثّل في معرض الصور على الجدار مثلاً، أو في القطع المميزة من أزمان غابرة.

6 لا حاجة إلى تكديس الأثاث أو الأعمال الفنّية في الغرفة، بغية جعلها تتمظهر بمظهر انتقائي. وفي هذا الإطار، تقول شامي إنّه «يفضّل عرض القطع المرغوبة من صاحب(ة) المنزل، بصورة منظّمة، بعيداً عن ملء الرفوف بها، وذلك للسماح لكل غرض بينها بالبروز».

7 عند اختيار الأسلوب الانتقائي، يستحسن أن يحلّ في كلّ غرف المنزل، بخاصّة تلك المفتوحة على بعضها البعض، لأن عكس ذلك يجعل المساحة تبدو مفكّكة.



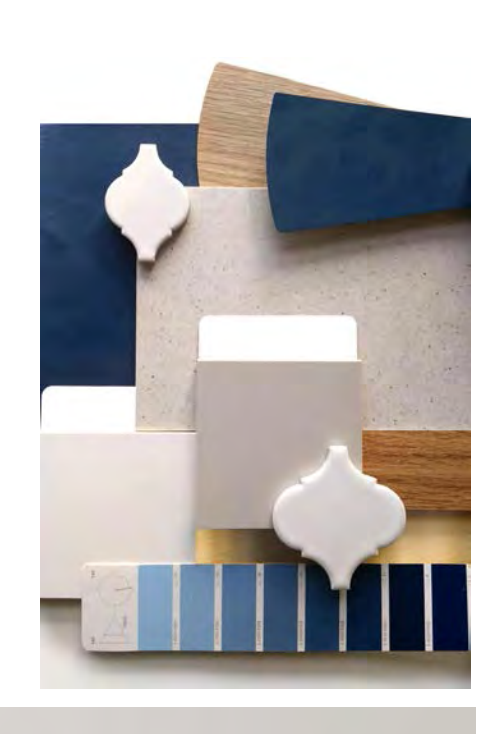
النمط الانتقائي في الديكور يعكس شخصية ثرية ومنفتحة على الثقافات،
ويمتاز بوفر حضور الأنسجة والألوان والخامات والإكسسوارات...

البيج..
إضافة رائعة للوحة الديكور

إلى الرمادي والأصفر المضيء، لونَيّ العام المقرّرَين من معهد «بانتون» للألوان في الولايات المتحدة، من الواضح أن الألوان الترابيّة عموماً، والبيج منها خصوصاً، لاتزال مرغوبة من الناس؛ لأنّها تشيع شعوراً بحضور الطبيعة الخارجيّة إلى المسكن، وتمثّل إضافة رائعة لأيّ لوحة في التصميم الداخلي أو في الديكور.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**





ترجع مفردة «بيج» في الأصل إلى اللغة الفرنسيّة، وهي تدلّ إلى لون الصوف الطبيعي، اللون الذي يوحي بالطبيعة، بعيداً عن أيّ تفاصيل صناعيّة. وتلاحظ مهندسة الديكور دانا نعيم أن «الظروف التي يعيشها الأفراد أخيراً، جرّاء جائحة «كورونا»، تحثّهم على التفكير في أهمّية الطبيعة، بألوانها وخاماتها، وبالتفاصيل المريحة للأعصاب. وبالتالي، يعبّر البيج خير تعبير عمّا تقدّم». وتضيف أنّه «على الرغم من هدوء الرمادي، لون عام 2021، يرادف الأخير التصاميم العصريّة والتكنولوجيا».

خصائص البيج

تضفي الألوان الترابيّة عموماً الفخامة على المساحة، كما يلعب البيج منها تحديداً، عندما يحلّ على أيّ قطعة، دوراً في إبراز تفاصيلها. وهو يعكس طابع الرقيّ، والرفاهية.

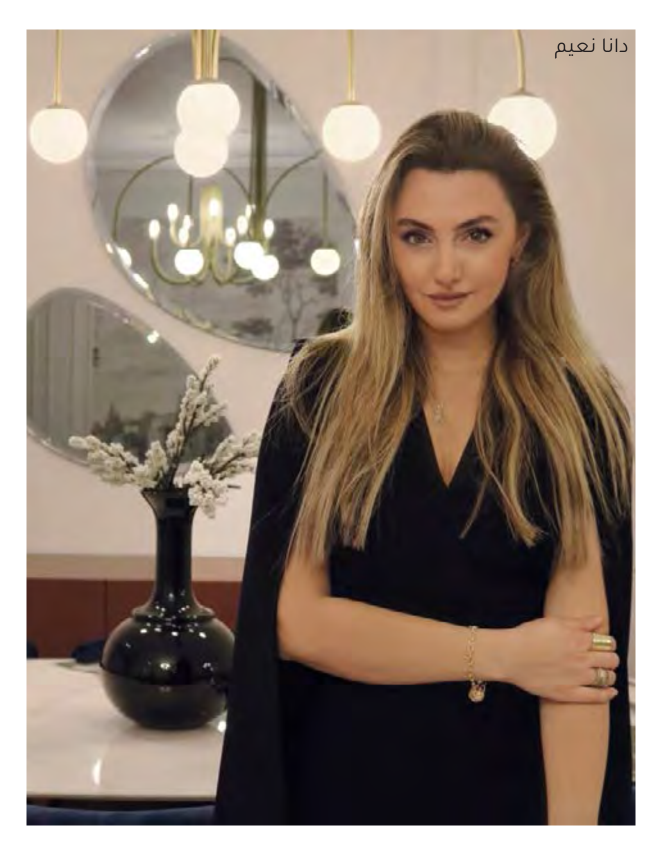
تقول مهندسة الديكور نعيم، في مقابلة مع «سيدتي»، إن «حضور البيج يتماشى مع أي طراز، سواء كان الأخير عصرياً أو تقليديّاً»، مضيفةً أن «اللون المذكور يتّصل بصفات الإيجابيّة والراحة النفسية». وتنفي نعيم الفكرة التي تربط بين البيج وتفضيلات كبار السنّ، موضّحة أنّ «اللون المذكور يستخدم راهناً، بطريقة جذّابة، في إعداد ديكور معاصر يتماشى مع الفئات العمرية كلها. علماً أنه يوظّف بصورة ملحوظة في غرف نوم الأطفال».

سؤال «سيدتي» للمهندسة عن كيفية دمج اللون في الديكور الداخلي، بطريقة جديدة، وبعيدة عن جعل المساحة مملّة، تجيب عنه قائلةً إنّه من الممكن توظيف مندرجات عدة من اللون وحدها في تصميم الغرفة والديكور الخاصّ بها، ابتداءً من السكّري أو الكريمي، وصولاً إلى البنّي المحروق. وفي هذا الإطار، يُترك الخشب الخاص بالطاولات، من دون طلاء، مع استحضار خامة القش عن طريق الكراسي أو الإكسسوارات (سلّة أو مجموعة من أزهار القش داخل مزهريّة أو الأزهار البيج المجفّفة...). أمّا لناحية التصميم الداخلي، فإنّ الحجر البيج جذّاب في إطلالته.








دانا نعيم

البيج والأسود والأبيض

من جهة ثانية، تلفت التوليفة المؤلّفة من البيج والأسود الفاتحين والأبيض، وتوحي بالجرأة، وتعكس الطراز الشبابيّ المدينيّ الاستعراضيّ. وهي مرغوبة من محبّي الحداثة. تناسب التوليفة المذكورة مساحة ذات جدران فاتحة، وأرضيات من الخشب الفاتح. في التوليفة المذكورة، تحمل اللونَ الأسودَ الثّريات والطاولات والصور الفوتوغرافيّة بالأبيض والأسود ولوحة مرسومة بالأسود على خلفيّة بيضاء. أمّا في غرفة النوم الرئيسة، فتوضع شراشف بيض تنسجم مع ظهر السرير البيج الفاتح، بالإضافة إلى مشلح أسود على السرير. ويفضّل في هذه المساحة توزيع النباتات للمسة تبرز الحيوية.

البيج والرمادي

المزيج المؤلّف من البيج والرمادي شائع في المساحات الـ «مودرن»، وهو معتمد بصورة ملحوظة في بيوت المشاهير، لدور اللونين عند حسن توظيف الدرجات المناسبة منهما في المساحة، في جعلها تحظى بالسكينة والراحة، بالإضافة إلى التناقض المحبّب في الديكور، لناحية أن الرمادي لون بارد، والبيج على النقيض منه دافئ. وفي هذا الإطار، تنصح المهندسة نعيم بتوزيع وحدات الإضاءة بوفرة، وبإضافة النباتات الخضر لطبع المساحة بالحيوية، وباختيار قطع المفروشات ذات الأشكال المنحنية والدائرية بألوان ترابية، مع التقنين في توزيع الإكسسوارات.


غرفة من تنسيق المهندسة نعيم

البيج في الديكور المنزلي

عندما يوظّف اللون البيج أساساً في لوحة الديكور المنزليّ، فهو يستقبل أيّ لون طبيعيّ آخر، كالأخضر أو الأصفر الخردليّ أو الأزرق الهادئ، ويجعل الجوّ المنزليّ مريحاً للعين، ويناسب المساحات العائلية بخاصّة. لذا، يحقّق مزيج البيج مع لون آخر مساحة أكثر ديناميكيّةً، يتقبّلها الفرد.

حياة أخرى

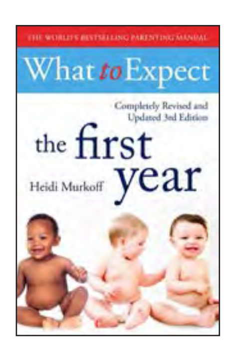
أميمة عبد العزيز زاهد Omaima Zahid
كاتبة سعودية ومدربة تربوية ومستشارة إعلامية

جاءتني إحداهن بقايا امرأة تحمل بداخلها هموم العالم، ويكتسي الانكسار ملامحها وفي صوتها حزن دفين يرفض أن يغادرها، قالت لي هل من الممكن أن ينهي إنسان حياة الآخر في لحظة، ويصدر عليه حكماً بالإعدام المعنوي، وهو مازال على قيد الحياة ويقطع بيده الشعرة الرقيقة التي تربطه بهذه الدنيا؛ ليتحول بمنتهى السهولة إلى ذكرى؛ فهل تصدقين أن شريك رحلة حياتي يطلقني بعد زواج دام ثلاثة عقود؛ لأنه اكتشف وجود هوة سحيقة بيني وبينه فكرياً ونفسياً وثقافياً. مع الأسف يتكرر مثل هذا المشهد بشكل مختلف، فهناك من تشكو من قسوة زوجها ومعاملته الغليظة والتوبيخ والإهانة والضرب... وهناك زوجة تخبرني بأن زوجها بعد عشرة أعوام أخبرها بأنها أصبحت لا تروق له بعد أن ازداد وزنها وشحب لونها وهو ما يزال في كامل رشاقته وشبابه، وذهب يبحث عن زوجة شابة تناسبه وعندما تقدم للأخرى اشترطت عليه حتى يتم زواجها منه عليه أولاً أن يطلقني ويطلق أبنائي معي؛ حتى يتفرغ لها ولأنه رجل عند كلمته لم يتوانَ عن طلبها وهجر بيته بلا رجعة، واعتبرني مثل خيل الحكومة التي لابد من إعدامها بعد أن أدت مهامها بنجاح... وإني لأتساءل هل من حق الزوج أن يختار الوقت المناسب لإنهاء حياته الزوجية، ويقفل ملف خدماتها إلى الأبد دون مناقشة أو تبرير، فتلك المرأة التي طلقها غيابياً وتوسلت إليه ليعيدها إلى عصمته؛ لأنها كبرت في السن وهو بقراره هذا قد قهرها وظلمها، واختار الوقت غير المناسب بالنسبة لها، فليس لها معين ولا مصدر رزق وهي في خريف العمر، وليس هناك بقية عمر لتبدأ حياة أخرى بعد ما أعطت وأنفقت وأفنت كيانها وعمرها وشبابها ومالها، وهذا وضع طبيعي لأنها ملّكته ووهبته ذاتها برباط مقدس وجدت في النهاية نفسها فجأة بلا مال ولا بيت ولا زوج، وهي في سن تحتاج فيها إلى المزيد من الحب والرعايا، لا أن يقتلعها اقتلاعاً من جذورها كنخلة شاخت ولم تعد تسقط ثماراً، فبعد أن استظل بظلها سنوات وجنا الثمر لم تعد تنفعه أو تفيده بشيء... تُرى من أعطى الحق للزوج بالتغيير وقتما شاء وأن يضفي رونقاً جديداً على حياته بعد شعوره بالملل من طول العشرة. تُرى من أين له القدرة في التفنن بخلق الأعذار لنفسه والإيحاء لها بالحالة النفسية الصعبة التي يعيشها وبأن زوجته لا تهتم به، أو إنها كبرت بالسن ولا تستطيع التنقل معه كالنحلة من مكان لمكان، أو إنها تحمل بين ملامحها الحزينة بقايا أنثى أتى الزمن على جمالها. إنها معادلة غير عادلة فيها إجحاف للعشرة والألفة خاصة أن الإسلام دين الحق أنصفها، ولكن مع الأسف هناك بعض الأزواج قد ظلموها وهضموا أبسط حقوقها.

كتب عربية وأجنبية مفيدة لتربية الأطفال

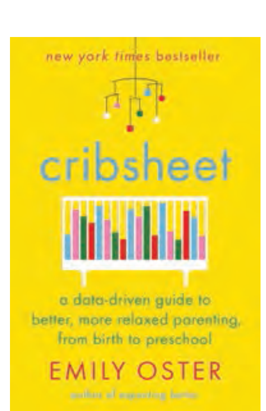
لا شك أن تربية الأطفال ليست مهمة سهلة على الإطلاق، بل هي شاقة في بعض الجوانب لتحقيق تربية سليمة، وتحتاج الأم إلى المساعدة والدعم أثناء قيامها بهذا الأمر؛ لذلك قد تلجأ إلى النصائح والتوجيه في كتب التربية لتكتسب المهارات المطلوبة في مشوارها التربوي مع ولدها. وككل المسؤوليات في الحياة، تعدّ تربية الأطفال مسؤولية كبيرة على كل أم وأب على حدّ سواء، في الآتي نستعرض لكم بعض الكتب المهمة لتربية الأطفال بشكل سليم.

بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**



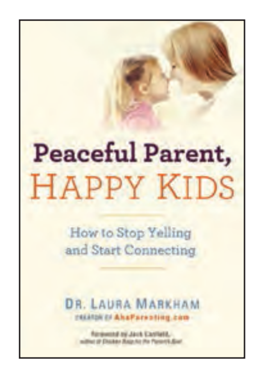
WHAT TO EXPECT THE 1ST YEAR

من كتب تربية الأطفال الأكثر مبيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية، يأتي هذا الكتاب للآباء والأمهات الذي ينتظرون مولودهم الأول. في دليل مفصّل عن ما عليهما توقّعه شهراً تلو الآخر.
يأتي هذا الكتاب ليخفّف من مخاوفهما ويسهّل عليهما طريق الأبوة أو الأمومة.
هل ما يقوم به الطفل سلوكٌ عاديّ في عمره؟ ما هي المعارف والسلوكيات التي على الطفل أن يتعلّمها في نهاية كل فترة؟ ما هي الأعراض الذي تنبئ بوجود خلل ما يستوجب تدخّل مختصٍ؟ يجيب هذا الكتاب عن كل هذه التساؤلات بالتفصيل.



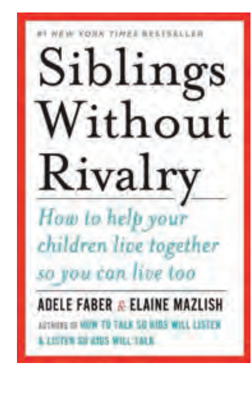
CRIBSHEET

هل يمكننا تخيّل كتاب عن تربية الأطفال من وجهة نظر خبيرة اقتصادية؟ تحاول خبيرة الاقتصاد الامريكية إميلي أوستر من خلال كتابها Cribsheet : A Data - Driven Guide To Better More Relaxed Parenting From Birth To Preschool تفسير السنة الأولى في تربية الأطفال باستعمال الإحصاءات والأرقام. يتناول هذا الكتاب العديد من المواضيع ويفسّرها بطريقة علمية بحتة باستعمال كل القرائن المجمعة.
فعادة ما نسمع العديد من الحقائق حول أهمية الرضاعة الطبيعية أو العمر المناسب للتخلي عن الحفاضة وغيرها... هنا تجيبنا الكاتبة باستعمال القرائن العلمية، وهو ما يسهّل علينا التعامل مع الطفل من دون تأثير الأفكار الشائعة.



PEACEFUL PARENT HAPPY KIDS

أن تكونا والدين جيدين لا يعني أن يقوم أطفالكما بما يقوم به غيرهم، عادة ما يقع الآباء في خطأ إحداث مقارنات بين أطفالهم وأطفال الآخرين. ابن صديقة أمي تمكّن من الاستغناء على الحفاضة في عمر السنتين لكن ابني لا يزال يضع الحفاظ وهو في عمر الـ 3 أعوام.... ابن صديقتي يأكل الخضروات، لكن ابني لا يقبلها... وغيرها من المقارنات التي تشعر الآباء بأنهم مقصرون تجاه أطفالهم. لكن، عندما نقتنع أن تجربة كل طفل مستقلة ومختلفة عن الآخرين، سنتمكّن من التواصل معهم بشكل أفضل من دون إحساس بالذنب. أن نكون أباً وأماً رائعين يعني أن ننجح في تحقيق رابط عاطفي قوي مع الطفل. يساعدك كتاب Peaceful Parent Happy Kids: How To Stop Yelling and Start Connecting لمعرفة كيفية تكوين هذا الرابط والحفاظ عليه، خاصة وأن الرابط العاطفي والمعنوي بين الأهل وبين الطفل سيمكّنهم من عدم الحاجة للتهديد أو اللوم أو حتى عقاب الطفل.



SIBLINGS WITHOUT RIVALRY:

معاناة تربية أكثر من طفل معاناة حقيقية لا يفهمها إلا من عاشها. لذلك تتابع الكاتبتان Adele Faber و Elaine Mazlish الموضوع بزوايا فيها الكثير من العمق لكن مع الكثير من التسلية أيضاً. فتستعمل الكاتبتان في كتابهما Siblings Without Rivalry: How To Help Your Children Live Together So

You Can Live Too الصور والحوارات لتسهيل وصول المعلومة. فجزء من تربية الأطفال هي تربيتهم على روابط الأخوة والمحبة. لكن، يجد الآباء والأمهات صعوبة في التخفيف من حدّة الغيرة والخصومات والتنافس بين الأطفال. كتاب تربية الأطفال هذا يسهل علينا الأمر بطريقة سلسة، ويرينا كيفية التعامل مع الشجارات الجسدية والمقارنات التي تتردّد على ألسنة الأخوة. لن يساعدنا هذا الكتاب على تربية أطفالنا، بل سيدفعنا لإعادة النظر في علاقتنا مع إخوتنا خاصة إن كنا قد واجهنا صعوبات في مرحلة الطفولة والمراهقة.



تربية الطفل 1100 وسيلة عملية

يعتبر كتاب «تربية الطفل 1100 وسيلة عملية: حلول ذكية للمشاكل اليومية من نصائح الجدّات إلى طرق الأخصائيين»، وسيلة عملية من الكتب الرائعة والمميّزة، والتي تحتوي على مجموعة كبيرة من النصائح للأطفال. يقودنا هذا الكتاب خطوة خطوة نحو حلّ المشاكل اليومية بأبسط الطرق، من خلال التربية ومشاكل الغيرة، العدوانية، السلبية، الخوف، ومشاكل الحياة اليومية من خلال أنسب وقت لتنظيف الطفل، مشاكل النوم، اختيار الثياب، وكذلك الصحة، والتعامل مع الأوجاع، تناول الأدوية، زيارة الطبيب، على صعيد التغذية، وجبات الطعام المفضّلة، أوقات الطعام، رفض الطعام، وكذلك مشاكل الأمان حماية الطفل في المنزل، في الخارج، والألعاب، وكيف نشغل وقت الطفل، كيفية اختيار الألعاب وإعدادها، وغير ذلك من المواضيع.



150 طريقة لتنمية ذكاء الطفل

كتاب «150 طريقة لتنمية ذكاء الطفل من عمر يوم واحد إلى عمر 6 سنوات» ليس دليلاً لتعليم كيفية تحويل الطفل إلى نابغة صغيرة، لكن ذلك لا يعني أن على الوالدين اعتماد موقف سلبي، من مواجهة نمو الطفل الفكري، وانتظار أن يتقدّم بنفسه من دون مساعدة. فكلما أسهم المربّي بتنويع ردات فعل الطفل التلقائية والطبيعية، زادت إمكانياته وتعمّقت رغبته باكتساب المزيد.

يتمتّع الأطفال كلهم بمقدرة وموهبة ونضج مبكر أكثر مما كنا نعتقد. كيف نساعدهم على تنمية مقدراتهم الفكرية؟ يعمل هذا الكتاب على تنمية ذكاء الطفل، وقدراته الفكرية، والرغبة في التعليم، والاكتشاف، والتخيل الإبداعي، والانتباه والتوازن النفسي... كل ذلك عن طريق اللهو واللعب. وهل من شيء يضاهي متعة اللعب والتعلّم معاً؟



طرق وأساليب تربية الأطفال

قضية التنشئة الاجتماعية للطفل، وأساليب تشكيله إحدى القضايا المهمة في مجال تربية طفل ما قبل المدرسة. وتنبع تلك الأهمية من أهمية مرحلة الطفولة المبكرة في التنشئة الاجتماعية للطفل، وغرس بذور تشكيل شخصيته. كما تعود أهمية التنشئة الاجتماعية وأساليبها في الطفولة المبكرة إلى تعدّد الجهات الرسمية وغير الرسمية المسؤولة عن تنشئته، والتي يجب أن يعرف كل منها أدواره الموكولة إليه من المجتمع ليكون مستعداً ومهيئاً مادياً وبشرياً وتربوياً؛ لتأدية تلك الأدوار على أكمل وجه.. كل ذلك يتناوله كتاب طرق وأساليب تربية الإطفال.



تربية الطفل وبعض مشكلاته: أسباب وعلاج

يتناول الكتاب أهم المشاكل التي تحدث للطفل في مرحلة الطفولة وأسبابها وطرق علاجها، إن عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعي التي يتعّرض لها الطفل في تفاعله مع الأفراد والجماعات تؤثر بشكل واضح في تبنيه الدور الاجتماعي الملائم لبيئته وثقافة مجتمعه. ولاشك إن للأسرة دوراً مهماً في تنشئة الطفل ورعايته بدءاً بمرحلة الطفولة المبكرة وانتهاءً بمرحلة الرشد. وتحتل أساليب الوالدين في تنشئة الطفل مكانة هامة في تكوين شخصية الفرد فإذا كانت هذه الأساليب ملائمة فذلك سينعكس إيجابياً على سمات الشخصية والسلوك للطفل، أما إذا كانت أساليب التنشئة غير ملائمة فإن ذلك سينعكس سلبياً على سلوك الطفل. ويتوقف تأثير هذه الأساليب في كل مرحلة على مجموعة من المتغيّرات.



أهم 365 نصيحة في تربية الأولاد

لا تتخلّوا عن مسؤولياتكم كأهل. أنتم أهم نموذج لأولادكم! عندما يخاف الأهل من الفشل في التربية يصابون بشلل في الإرادة... أهم 365 نصيحة في تربية الأولاد يجمع أفضل نصائح الأخصائيين والنظريات التربوية بطريقة عملية وسريعة. في هذا الكتاب: كيف نربي أولادنا بذكاء؟ كيف نبني شخصية أولادنا؟ كيف نتواصل معهم؟ كيف ننمي مهاراتهم؟ إنه دليل لكل أب وأم يحوّلان التربية إلى لعنة أطفال. تذكروا أن الطفولة لن تعود أبداً لذا تمتّعوا بصحبة أطفالكم. قد يكون هذا هو الأهم لشخصيتكم.

صناعة النجاح في الزمن الصعب

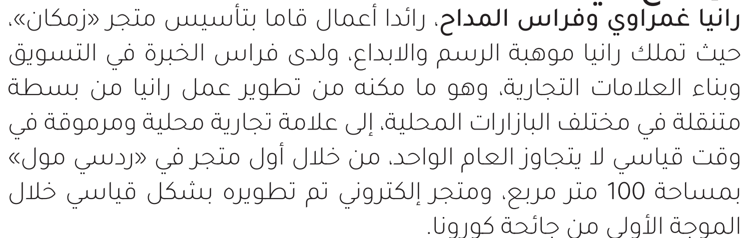
حقق شباب السعودية نجاحات مهمة في كافة مجالات العمل، متسلحين بعزيمتهم الكبيرة وإصرارهم على النجاح، وما يمتلكونه من قدرات ومواهب. وعلى الرغم من تفشي فيروس كورونا، وما سببه ذلك من تأثيرٍ في كافة قطاعات العمل، إلا أن رواد الأعمال الشباب استطاعوا تجاوز العديد من العقباتٍ وتحقيق الكثير من المكاسب المادية والمعنوية.

الرياض ا **زكية البلوشي Zakiah Albaloshe - إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib**
تصوير: **صالح العنزي Saleh Alanzi - علي أحمد خمج Ali Ahmad Khamg**



الإبداع في الكمامات

رانيا غمراوي وفراس المداح، رائدا أعمال قاما بتأسيس متجر «زمكان»، حيث تملك رانيا موهبة الرسم والابداع، ولدى فراس الخبرة في التسويق وبناء العلامات التجارية، وهو ما مكنه من تطوير عمل رانيا من بسطة متنقلة في مختلف البازارات المحلية، إلى علامة تجارية محلية ومرموقة في وقت قياسي لا يتجاوز العام الواحد، من خلال أول متجر في «ردسي مول» بمساحة 100 متر مربع، ومتجر إلكتروني تم تطويره بشكل قياسي خلال الموجة الأولى من جائحة كورونا.



يقول فراس: «بعد أن لمسنا الطلب المتزايد وغير المسبوق على الكمامات، استثمرنا ما لدينا من امكانات تكنولوجية وإنتاجية في صنع الكمامات مستفيدين من سمات عديدة تميز منتجاتنا، ومنها السرعة في تقديم تصاميم جديدة ومبدعة وتحويلها إلى منتج على أرفف البيع في أقل من 24 ساعة وتخصيص تصاميم منفردة وحصرية للشركات والترويج عبر قنوات تعدّ غير عادية بالنسبة إلى رواد الأعمال. وتمكنا من إنتاج أكثر من 100 ألف كمامة خلال الستة أشهر الأولى بالتعاون مع مصانع شقيقة لتغطية الطلب الكبير على تصاميمنا».



دورات تجميل

وأوضحت **جميلة عمر** سيدة أعمال وبلوجر وخبيرة مكياج، أن «توقف الحياة خلال فترة العزل الصحي أجبرنا نحن سيدات الأعمال السعوديات على ابتكار أفكارٍ جديدة، يتقبلها أبناء المجتمع، ويستفيدون منها، لذا قمت، وفق تخصصي، بعمل دورات تجميلٍ أون لاين لمواكبة تلك الفترة الصعبة، وشهدت تلك الدوراتٌ إقبالاً كبيراً جداً من الفتيات، اللاتي رغبن في تعلم كل ما يخص فن التجميل». مضيفةً: «الجميل في الأمر أن الإقبال على الدورات كان من قبل فتياتٍ من مختلف الأعمار، إضافة إلى أخريات من دول عدة، منها دول الخليج، والأردن، ومصر، وهذا الأمر أسعدني كثيراً، وشجعني على الاستمرار بعد أن حققت مكاسب جيدة من مشروعي خلال تلك الفترة».



مواد كيميائية

بدأ **أحمد الغريب** استشاري في أنظمة وسلامة جودة الغذاء في شركة «اتقان اختيار» فكرة مشروعه بإنتاج معقمات ومطهرات كيمائية بعد القيام بعدة جولات تفتيشية وتدقيق بيئي على كثير من المباني الحكومية والمراكز والشركات الخاصة المعروفة في المنطقة والسعودية، بالإضافة الى القيام بما يسمى Food hygiene Audit للمطاعم والمقاهي وعلى أنظمة سلامة وجودة الغذاء.

ويضيف الغريب: «كما تم تزويد الكثير من الأماكن بالمواد الكيميائية والمطهرة بما يناسب بيئة العمل وجميع تلك المواد الكيميائية معتمدة دولياً آمنة على المشغلين والبيئة والمستهلكين».

ويوضح قائلاً: «تختلف أنواع المطهرات باختلاف الاستخدام واختلاف الأسطح، فكل سطح على سبيل المثال ينظف ويعقم بطريقة خاصة تقضي على الميكروبات والفيروسات إلى جانب استحداث فكرة Ready-to-use spray bottles لتجنب هدر المواد الكيميائية الحصول على التركيز اللازم للقضاء على الجراثيم وتلقينا الكثير من الطلبات على تلك المواد المطهرة من قبل العديد من المنشآت».

وعلى صعيد التدريب يتابع: «قمنا بتدريب دورات معتمدة دولياً عن الوقاية من العدوى ومكافحتها والمحافظة على بيئة العمل».



مبادرة تعقيم

فيما خاضت المحامية **فاطمة الزهراء منصور**، سيدة أعمال ورئيس مؤسسات خيرية ومدربة أكاديمية، تجربةً مختلفة فترة انتشار الجائحة، تحدثت عنها: «من خلال مجالي، قمت بإطلاق مبادرةٍ تقوم على تعقيم المرافق الحكومية، مثل وكالة وزارة الداخلية، ومحطة القطار، ومراكز الشرطة، والمطارات والحمد لله، حققت نجاحاً نوعياً ومميزاً فيها.

أيضاً أطلقت عدداً من الدورات التدريبية والإرشادية والتطويرية مع تقديم الاستشارات القانونية خلال جميع تلك المبادرات، الأمر الذي أسعدني كثيراً، خاصةً بعد أن لمست التغيير الذي أحدثته هذه المبادرات في المجتمع».



مجموعة فاشونيكس

وتحدَّثت **سجى اليوسف**، سيدة أعمالٍ ومصممة، عن تجربتها خلال تفشي كورونا، قائلةً: «استطعت بوصفي مصممةً الاستمرار في تقديم أفكارٍ إبداعية، وحرصت على أن تتناسب مع الأوضاع العامة الجديدة». مضيفةً: «التجربة بالنسبة لي كانت مختلفةً ومميزة وممتعة أيضاً، بدءاً باعتماد فكرةٍ ما وحتى الانتهاء من تنفيذها».

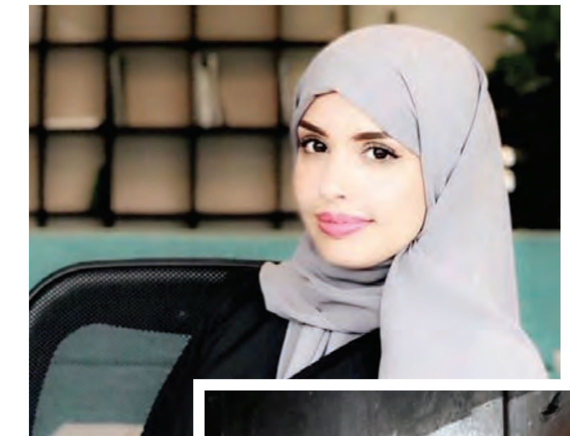
وتطرقت إلى المشروع الذي أطلقته بعد تفشي الجائحة بالقول: «أطلقت مجموعة فاشونيكس FASHIONEX، التي استوحيتُ فكرتها من ظروف انتشار جائحة كورونا، ففي تلك الفترة حرصنا على تطبيق الاحترازات الصحية المطلوبة كاملةً، التي هدفت منها إلى أمرين، الأول دعائي للبراند بما يناسب ظروف جائحة كورونا، إذ إن الفاشن مستمرٌ، وكل شخصٍ يحرص على المحافظة على أناقته في أي ظرفٍ كان، والخروج بإطلالةٍ عصرية، والثاني وقائي بالحماية من آثار الجائحة عبر تعقيم اللباس الخارجي بسهولة، لذا استخدمتُ في مجموعتي البلاستيك، كونه يُستخدم دائماً بوصفه درعاً للحماية، ويمكن تعقيمه بسهولة بعد اللبس».

وكشفت اليوسف أن المجموعة حققت انتشاراً واسعاً في بعض الدول الإقليمية والعالمية، وحصدت مكاسب جيدة.

«الديتوكس الرقمي».. تنظيف للروح والعقل

مع مرور الوقت تتراكم السموم في جسم الإنسان وحينها يحتاج الجسم إلى ما يُسمى الديتوكس للتخلص منها، ولكن يبدو أن هناك نواحي أخرى في حياتنا تحتاج لعمل ديتوكس بين الفينة والأخرى، وأهمها السموم الافتراضية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي وذلك لتنظيف الروح والعقل والقلب.

جدّة | **أماني السراج Amani Alsarraj**



الغاية والهدف

تجد **مي بنت أحمد العمرو**، مديرة مشروع وطالبة ماجستير ريادة الأعمال بجامعة دوبلن، أن وسائل التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من تفاصيل الحياة اليومية كاستخدام برامج التيمز والزوم، والتي يتوقف عليها اجتماعات مصيرية سواء في العمل وغيره، تقول عن ذلك: «لابد أن يضع الفرد غاية وهدفاً من استخدامه لبرامج التواصل حتى لا يتوه ويغرق في بحرها وبشكل مرعب، وبرأيي ذلك هو الديتوكس الآمن لاستخدامها وليس مقاطعتها، لأن المقاطعة سوف تبعد الإنسان عن متابعة أمور مهمة في الحياة اليومية.

اتزان وسكون داخلي

كذلك استفاد **أسعد السيوفي**، ممثل، من التواصل الاجتماعي في مجال عمله كثيراً، وهو لا ينكر أهميتها في نشر المعلومات واكتساب المهارات الجديدة خصوصاً وأنها تبقيه على تواصل مستمر مع أهله وأصدقائه، إضافة لاقتناعه بأهميتها في تنمية المشاريع التجارية من خلال الإعلانات والتعرف إلى أصدقاء جدد. ولكن حينما طبّق ديتوكس السوشيال ميديا كانت النتيجة اتزاناً وسكوناً داخلياً، يقول: «قمت بمقاطعة جميع برامج التواصل ما عدا الواتس أب على اعتبار أنه وسيلة التواصل الأساسية مع من حولنا، وكانت النتيجة صفاء ذهني تام».

إدمان الميديا

وتقول **البندري اليماني**، مديرة تسويق واستراتيجية العلامات التِّجاريَّة: «أرتبط ارتباطاً جذرياً بمواقع التواصل الاجتماعي، ولا أستطيع الابتعاد عنها وذلك بحكم عملي، وكذلك بسبب إقامتي في مدينة تبعد عن عائلتي وصديقاتي، الذين أصبح باب التواصل معهم عبر مكالمات الفيديو والميديا من روتين حياتي اليومية» وتضيف: «أدرك بأني مدمنة على وسائل التواصل الاجتماعي وذلك في نظري أول خطوة نحو الديتوكس الرقمي، كما أن حساباتي الشخصية مقفلة، كذلك أنا حذرة جداً فيما يخص نوعية المحتوى وصياغته قبل نشره».

لابد من الثقة



كذلك الحال مع **أسامة أفغاني**، فنان، الذي وصف استخدامه لبرامج التواصل الاجتماعي بالهواية والرغبة والتي لا يستطيع الابتعاد عنها، أما محتواه فمطلوب من قِبل المتابعين الذين يستفيدون منه من نواحي علمية وعملية. يقول: «يتمثل ديتوكس السوشيال ميديا بالنسبة لي في التخلص من أضرار التواصل الاجتماعي كمتابعة الشخصيات السلبية التي تتعمد إطلاق التعليقات المسيئة، فأنا لا أرهق نفسي في الاكتراث لهم أو التأثر بكلامهم، كما أني أحرص على تجسيد شخصيتي القوية المنتجة».

الابتعاد جزئياً



«من المهم تعزيز العلاقات الاجتماعية الفعلية وليس الافتراضية»، هكذا بدأ **عمر هيثم بوعايشة**، أخصائي تواصل، حديثه معنا فهو يبتعد بشكل جزئي وبأوقات مختلفة عن برامج التواصل الاجتماعي وذلك بحكم عمله والذي يتطلب استخدام بعض المنصات. كما يحرص على عدم التّواصل مع الآخرين بمحيط العمل خلال أيام العطل. يقول: «أنا شخصياً أغلقت حسابي في الـ Snapchat من سبتمبر 2018 إلى اليوم ولله الحمد أصبح لدي وقت أكثر أقضيه مع نفسي بشكل مُفيد».

شغل الوقت هو الأهم

هند السلوم، مستشارة تسويق وتواصل، تقول: «من الممكن تطبيق ديتوكس برامج التواصل الاجتماعي فقد تكون إجراءات بسيطة قادرة على كسر الروتين مثل تغيير أماكن التطبيقات الأكثر استخداماً من الصفحة الرئيسة إن كان حذفها من الحلول الصعبة، ولكن الأهم من ذلك شغل الوقت بنشاطات أخرى مثل العلاقات الاجتماعية المباشرة، التأمل أو بدء روتين جديد صباحي أو مسائي إن كان وقت الفراغ يكثر في أي من هذه الأوقات».

وتضيف: «لا أجد نفسي من المتعلقين ببرامج التواصل على اختلاف تطبيقاتها، وأستطيع أن أقيّم استخدامي لبعض مواقع التواصل بصفة المستفيد، وعلى أساس ذلك وجودي فيها يغلبه الطابع المهني، ومع هذا أو ذاك، فأحد أكبر المساوئ التي تلحق مواقع التواصل الاجتماعي هو صعوبة احترام الخصوصية والرأي الآخر، ولكن بسبب طبيعة المحتوى الذي أشاركه تندر فيه هذه الفئة».



التوازن

كذلك الحال مع **نوف تركي النشوان**، مشرفة مواقع التواصل الاجتماعي، فهي مقتنعة تماماً بأهمية السوشيال ميديا في حياتنا وصعوبة الابتعاد عنها خصوصاً وأنها أصبحت دخل مهم لبعض الأشخاص كمشاهير السوشيال ميديا وللشركات أيضا، مستشهدة بالمجلات والأخبار التي تحولت للوسائل الرقمية واستخدمت السوشيال ميديا للترويج مستبدلة النهج التقليدي في الطباعة. تقول: «بحكم عملي أجد صعوبة في الابتعاد عنها خصوصاً وأن عملي يتطلب إنشاء خطط وتنفيذ حملات في السوشيال ميديا، ولكن لابد من التوازن في استخدامها وعدم الافراط فيها حتى لا نصل لمرحلة الضرر، وعليه ينبغي تخصيص وقت معين لاستخدامها مع الحرص على عدم التأثر بالتعليقات والآراء السلبية وانتقاء الجانب الإيجابي منها».

البلدة القديمة تروي قصتها
ديرةُ العلا.. رحلة عابقة بالمعالم التاريخية



واحةٌ غناء، يتباهى فيها أهلها بفخر، كيف لا وهي التي تتخايل بآثارها وإرثها، حيث تأخذك بيوتها المتراصة التي تشعل فيك الحنين إلى الماضي في رحلة عابقة بالتاريخ الممتد من القرن السابع الهجري إلى يومنا هذا، جاعلة منك طفلًا صغيراً يعيش دهشته الأولى أمام قصص المعالم التاريخية الموجودة فيها، نصحبكم إلى ذاك المكان المفعم بالقصص، والتي مازالت جُدُرُ البيوت تذكرها، من طيبة أهلها وخصوبة أرضها، من بلدة العلا القديمة نذكر لكم أهم معالمها.

جدَّة | **رَباز حجير Rabaz Hajeer**
تصوير: **عبدالله الفالح Abdullah Alfaleh**
وشترستوك Shutterstock


1

تستضيف «سيدتي» المهندس الجيولوجي ثامر سليمان الحربي المتخصص في الجيولوجيا العامة والثروة المعدنية والصخور، وأحد أبناء مدينة العلا للحديث عن بلدة العلا القديمة أو كما يسميها أهلها بديرة العلا التي تم إعادة افتتاحها مؤخراً بعد فترة إغلاق امتدت لثلاثة أعوام، بسبب أعمال الترميم التي أطلقتها الهيئة الملكية لمحافظة العلا في أقسام البلدة عام 2017.

يقول الحربي:

من أهم المعالم السياحية الموجودة للزيارة في العلا هي البلدة القديمة، وهي عبارة عن بيوت طينية قديمة مبنية بتخطيط هندسي دقيق مرتفع عن الوادي يوجد في محيط هذه البلدة جبل والذي تعلوه قلعة قديمة رممت حديثاً، ويوجد أيضاً في البلدة معلم أثري مهم وهو الطنطورة، وكانت تتوسط البلدة القديمة عين «تدعل» الشهيرة إذ كانت مياهها تتفجر وهي آتية من حرة عويرض.

الطنطورة المعلم الأهم

يكمل الحربي فيقول: «تعد الطنطورة المعلم الأهم بسبب طبيعة العلا واشتغال أهلها بالزراعة، فهي مزولة شمسية مهمة تساعد في تحديد دخول موسم الزراعة، حيث كانت تجري في العلا قديماً عدة عيون تقدر بنحو أربعين عيناً وأكثر، وتوزع مياه العيون وفق نظام للري على أهل المنطقة من قبل مجلس خُصص لذلك، وتسمى كل حصة بالوجبة؛ فهناك الوجبة وهي أربع وعشرون ساعة، ونصف الوجبة وهي 12 ساعة، وربع الوجبة هي ست ساعات، ويكون نصيب كل شخص حسبما يملكه من مساحة زراعية ويستعينون بتوزيع الوجب أو الحصص بالساعة الشمسية أو الطنطورة كما كانت تسمى قديماً، وحل محلها بعد ذلك الآبار الارتوازية وطرق الري ووسائله الحديثة».


3


2

حجارة بيوتها

معظم الحجارة التي استخدمت في بناء بيوت البلدة القديمة، إنما جلبت من خريبة ددن، وهي أطلال وآثار مملكة ديدان التي لا تبعد كثيراً عن البلدة القديمة؛ لذا نجد أن الكثير من الحجارة المكونة لبناء هذه البيوت، تكثر فيها النقوش التاريخية، والشواهد والدلالات من حضارات الأمم التي تعاقبت على موقع خريبة ددن.


5


4

1 تمازج البلدة القديمة مع الحديثة
2 طريق البخور
3 سوق البلدة القديمة
4 من معالم العلا التراثية
5 مقهى شعبي
6 مأكولات شعبية في السوق القديمة
7 جانب من السوق في البلدة القديمة



900 بيت وخمسة مساجد

يذكر الدكتور عبدالله نصيف في كتابه «الديرة القديمة بالعلا» تفاصيل كثيرة عن البلدة القديمة من عدد البيوت والمساجد وقصصها إلى القلعة والسوق وعين تدعل الشهيرة إلى تركيبة المنازل فيقول: «عدد بيوت البلدة القديمة يقدر بأكثر من تسعمائة بيت تقريباً إلا أن الكثير من هذه البيوت قد تعرض للهدم والخراب بسبب عوامل التعرية، وعدم ترميم هذه البلدة على الرغم من جمالها وندرتها. وتوجد في البلدة خمسة مساجد، أكبرها جامع العظام، وهو المسجد الذي يصلي فيه جميع أهل البلدة صلاة الجمعة، ويروى أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أثناء مروره بوادي القرى في طريقه لغزوة تبوك كان قد صلى في موضع هذا المسجد، وعلم مكان مصلاه بالعظم، وبني مكانه هذا المسجد. ومن مساجد البلدة: مسجد الصخرة، ومسجد الزاوية، ويسمى أيضا بمسجد (المغاربة)، والمسجد الشمالي».

سوق البلدة

يقع سوق الدور في الجهة الغربية من البلدة القديمة، وكان بناؤه حديثاً مقارنة بتاريخ البلدة؛ إذ لا يتجاوز تاريخ استحداثه 80 عاماً، وسوق الدور يضم مجموعة من الدكاكين وبيوت الطين المكونة من دورين، وفي سوق الدور تم افتتاح عدد من الدوائر الحكومية مع بداية عهد النهضة.

عين تدعل

الديرة القديمة تعتمد كلياً على عين (تدعل) كمصدر رئيس للمياه النقية، وتقع هذه العين في الجزء الشمالي من الديرة القديمة، وقد بني عليها حمام مقسم إلى ثلاثة أجزاء، وتستخدم مياه هذه العين للشرب، والاستحمام، والطبخ، وسقاية البساتين، وكانت مياهها قوية وعذبة، وهي أقدم عيون العلا على الإطلاق، وكانت توجد أيضاً عين (المعلق)، إلا أن موقعها خارج الديرة القديمة، ومن ثم نجح أهالي العلا في استخراج أكثر من 54 عيناً جارية، وقد أطلعني العم عبدالرحمن حويكم - رحمه الله - على ورقة، كان قد وثق بها أسماء هذه العيون، وبعض المعلومات عنها.

قلعة العلا

ويذكر الدكتور عبدالله نصيف قلعة العلا في كتابه موثقاً: «تحتضن البلدة القديمة قلعة العلا والتي تتربع على قمة هضبة الجبيل وينسبها البعض إلى القائد الإسلامي موسى بن نصير، ولا أجد ما يؤكد نسبتها إليه، إلا أن هذه القلعة ذكرت باسم (قلعة العلا) في بعض المصادر التاريخية».

يعود تاريخها إلى القرن السادس قبل الميلاد، وقد بنيت من الحجر المشذب المقام على رأس هضبة صغيرة ارتفاعها 45 متراً ومساحتها 180 متراً مربعاً، ويمكن للزائر الصعود إلى أعلى القلعة عبر درج مبني من الحجارة المرصوفة حيث تحتوي على نحو 300 درجة، ما سيمنحك اطلالة ورؤية شاملة على البلدة القديمة.





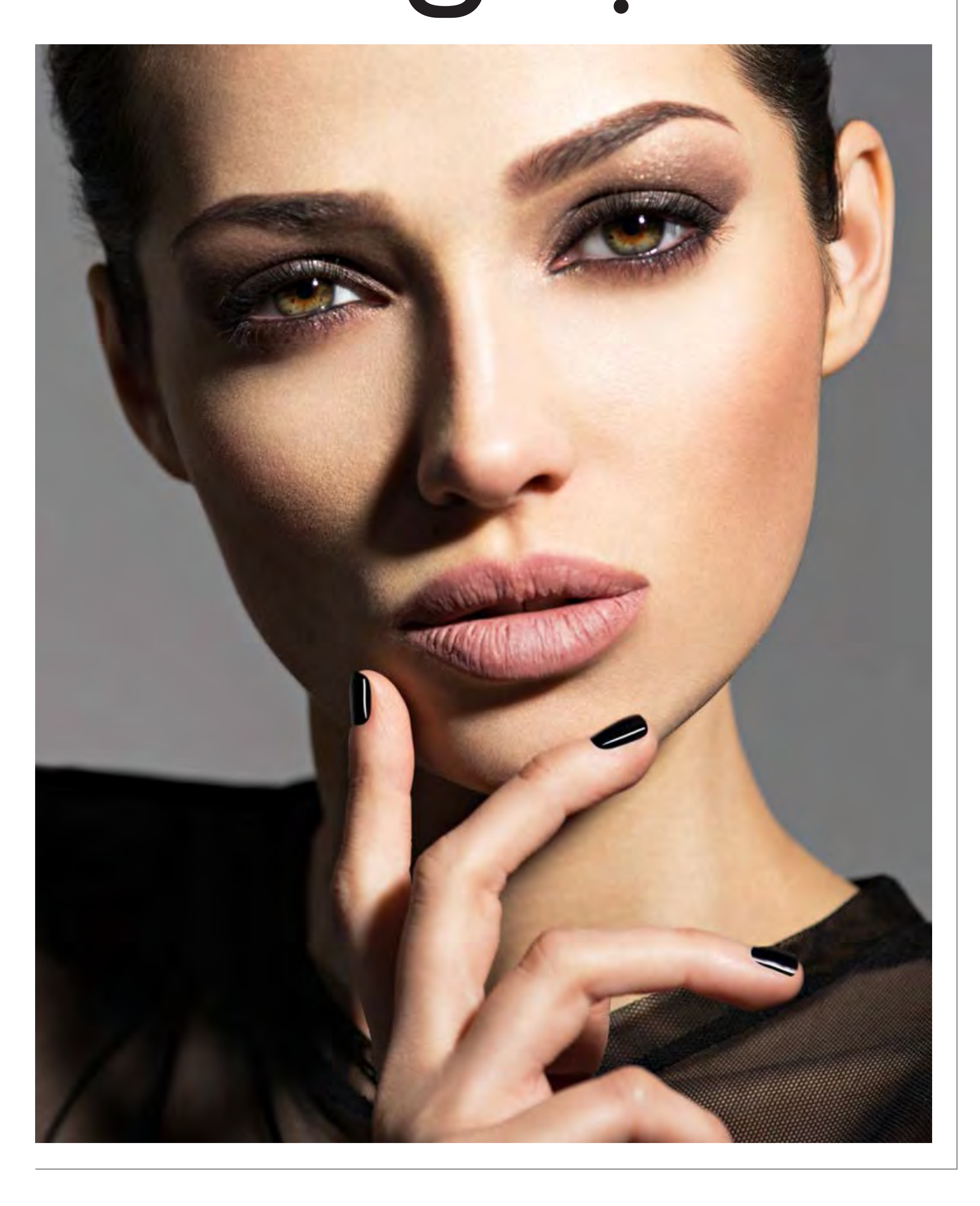
الخوف

شهرزاد Shahrazad
كاتبة إماراتية
@shahrazad11

نحن لا نولد مصابين بالخوفِ؟ هو يلتصق بنا من تلك المواقف التي يغيب عنها الأمان، ويستقر في مكانٍ ما في دواخلنا، ثم يخرج إلينا على هَيْئةِ تصرفات غريبة..
وأنا اكْتشفت الْتِصاق الخوف بي في المراحلِ الأولى من رحيلك، وأدْركتُ أنك حين رحلت لم تأخذ معك الأيام، ولا الفرح، ولا الصحة، ولا المناسبات الجميلة، ولا التفاصيل اليوميّة، ولا المتبقي من الأيام في سلةِ عمري..
فكل الأشياء حين تفقدتها بعد الفراقِ وجدتها محيطة بي، إلا الأمان يا سيدي، حين تفقدته افْتقدته كهدهد سليمان ولم أجده..
وكان غياب الأمان هو التفسير الأوضح لكلِّ حالاتِ الخوف التي مررتُ بها بعد رحيلك وأخفيتها بي، فأنا تردّدت في الكتابة عن ذلك الخوف الذي سكن روحي في ليلة خروجك من بوابةِ أحلامي، حيث كنت تلوح مودعاً، وكان الأمان يتبعك كظلك ويلتصق بك مخلفاً في عالمي من الخوف الكثير..
إنه ذلك الخوف الذي ظننته وليد الموقف وسيتلاشى مع مرورِ الوقت، لكنه لم ينته، ولم يغادر كما ظننت، بل بقي في داخلي، يكبر معي كلما كبرت، ويتشكَّل على هيئةِ عائق في ذلك الطريقِ الذي حاولت جاهدة إكْماله بمفردي، لكني لم أكمله وحيدة، أكملته بصحبةِ مجموعة من المشاعرِ المؤذية نفسياً، حيث كان الخوف أقواها وأقربها إليَّ...
فبعدك أصبت بالخوفِ الداخليّ، وأصبحت أخاف من أشياءٍ كثيرة لا يخاف منها أغلب الناس، أخاف الغرباءِ وأتردّد في مصافحتهم، وأخاف الأصواتِ المرتفعة وأرْتعب من صوت ارْتِطام الأشياء ببعضها، فأضع يديّ على أُذُنيِّ عند ارْتِطامِ السُحُب وولادة الرعْد، وأتحوَّل إلى كتلةٍ من الخوفِ حين تنْتهي أعمدة الشارع المُضاءة ويتحوَّل الطريق إلى بقعةٍ مُظْلِمة!
كما أتحوَّل قبل النومِ إلى حالةٍ من القلقِ، فأتفقَّد كل الزَوايا حَوْلي، وأبحث في خزائنِ الملابس، خلف الستائِر، تحت الطاولات، في زَوايا لا تتسع لاخْتباءِ أحدهم، وحين أطمئن لخلو الأمكنة من الغرباء أنسلخ من قلقي، وأغفو بأمانٍ مؤقت.. ففي اليوم التالي تبدأ رحلتي مع الخوف من جديدٍ، فهو الصديق الذي رفض أن يتخلى عني ويفْلت للأمانِ يدي...

قبل النهاية بقليل:
التافهون فقط... يغادروننا بخفي حنين، من دون أن يترك مرورهم في دواخلنا بصمة نفسيّة واضحة..

BEAUTY
REPORT
جمال



FERULIC ACID
يحارب تجاعيد وبقع البشرة



تعاني المرأة العربية بوجه الاجمال من بشرة معرّضة للبقع بسبب حدة أشعة الشمس وغيرها من الاسباب. ولأن التجاعيد لا مفرّ منها، فنحن نحتاج إلى مكوّن جديد يؤخّر عوامل الشيخوخة ويحارب البقع الداكنة. إنه حمض الفيروليك. تعرّفي إلى تفاصيله.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ما هو حمض الفيروليك؟

هو أحد مضادات الأكسدة النباتية المستخدمة بشكل أساسي في منتجات العناية بالبشرة المضادة للشيخوخة. يوجد بشكل طبيعي في مجموعة متنوّعة من الأطعمة، منها: النخالة، الشوفان، الأرز، الباذنجان، بذور التفاح، والحمضيات. اكتسب حمض الفيروليك الكثير من الاهتمام؛ نظراً لقدرته على محاربة الجذور الحرّة مع زيادة فعالية مضادات الأكسدة الأخرى، مثل الفيتامينات A وC وE. في حين أنه يستخدم بشكل أساسي في العناية بالبشرة، يعمل الخبراء حالياً لمعرفة ما إذا كان لحمض الفيروليك فوائد أخرى أيضاً.

ما هي استخداماته؟

يتوفّر حمض الفيروليك في شكل تكميلي وكجزء من الأمصال المضادة للشيخوخة. يستخدم بشكل أساسي لمحاربة الجذور الحرّة، التي تلعب دوراً في مشكلات البشرة المرتبطة بالعمر، بما في ذلك بقع الشيخوخة والتجاعيد. كما أنه متوفّر كمكمّل غذائي مخصّص للاستخدام اليومي. يتم إجراء المزيد من الأبحاث حول الاستخدامات المحتملة الأخرى لمضادات الأكسدة المتاحة على نطاق واسع، بما في ذلك مرض الزهايمر وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ما هي فوائد حمض الفيروليك للبشرة؟

يؤخّر التجاعيد والخطوط الرفيعة: يعمل حمض الفيروليك على حماية البشرة من التلوّث والأشعة الضارة، التي تؤدّي إلى شيخوخة البشرة وظهور التجاعيد.

- **يحدّ من ترهّل البشرة:** يعمل على حماية الجلد من الجذور الحرة؛ ليحدّ من تضرّر البشرة ويحافظ على صحّتها.
- **يعالج البقع الداكنة والتصبّغات:** له قدرة على الحدّ من إفراز إنزيم تايروسيناز الذي يتسبّب بإنتاج الميلانين في البشرة، ما يؤدّي إلى ظهور البقع الداكنة والتصبّغات.
- **يقلّل التهابات البشرة:** يحتوي حمض الفيروليك على مواد مضادة للالتهابات، ما يسهم في معالجة التهابات البشرة مثل البثور وغيرها.

كما يمتلك حمض الفيروليك القدرة على توفير ضعف كمية الحماية من أشعة الشمس عندما يقترن بفيتامينات C و E.

لاحظ الأطباء أيضاً أن مثل هذه التركيبات المضادة للأكسدة يمكن أن تقلّل من خطر الإصابة بالشيخوخة الضوئية في المستقبل، وربما سرطان الجلد.

أين نجده؟

إذا كنت ترغبين في تجربة الفوائد الجلدية لحمض الفيروليك، فستجدينه في مصل يحتوي على كل من حمض الفيروليك وفيتامين C.



مستحضرات حمض الفيروليك

1 سيروم «فيروليك أسيد من دكتور دينس غروس» Dr Dennis Gross Ferulic Acid
2 سيروم «فيروليك أسيد من لانكوم» Lancôme Ferulic Acid Serum
3 سيروم «فيروليك أسيد من سكينسيتيكلز» Skinceuticals Ferulic Serum
4 سيروم «فيروليك أسيد ريسفيراتول من ذا أوردينيري» The Resveratrol Ferulic Acid Ordinary
5 سيروم «فيروليك أسيد من تايم ليس» Timeless Ferulic Acid Serum

Spring/ Summer 2021 HAIRSTYLE TRENDS

في جولة على عروض أزياء ربيع وصيف 2021، والتي توفّر الكثير من الخيارات والإلهام للمرأة العصريـة الباحثـة عن أحـدث صيحات موضة الشـعر، رصدت لك «سـيدتي» أبـرز اتجاهات موضـة الشـعر لربيـع وصيـف 2021، لتتمكّني مـن احتضانهـا وتُدلّلي بها شـعرك وتُكملي إطلالتك بطريقة عصرية وجذّابة.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche


Dolce & Gabbana

WAVY HAIR
تسريحات شعر مجعّد طبيعي

لاحظنا في العروض العالمية للجمال موضة الشعر المموّج الطبيعي الذي يضفي على شعر المرأة حجماً صحياً من دون الحاجة إلى اختيار تسريحة معقّدة. فالأسلوب الفوضوي هذا يمنحها الإطلالة الحيوية.

OLD-SCHOOLMARCEL WAVE
تموّجات مارسيل

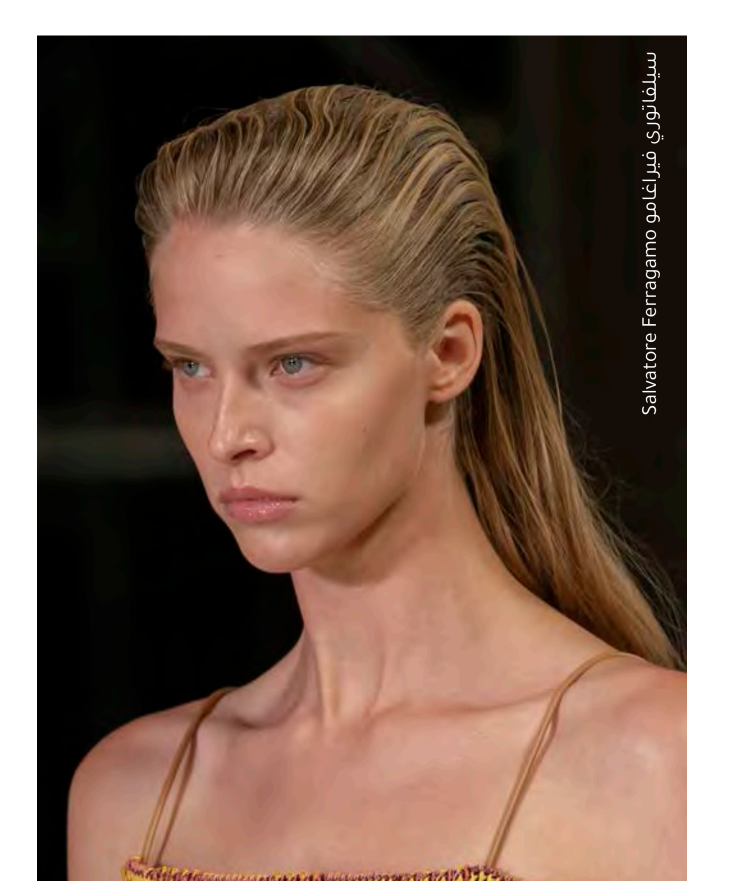
ستلهمك حتماً تسريحات الشعر المستوحاة من القرن الماضي، بأسلوب تموّجات مارسيل، تماماً كالتي برزت في عروض ربيع وصيف 2021، لتجربة لوك جديد، وإضفاء لمسة إبداعية مبتكرة على شخصيتك. وللمزيد من السحر، تمّ تزيين التموّجات الدقيقة بتكتّلات من دبابيس الشعر التي أضافت ملمساً فريداً وتبايناً للون الشعر.



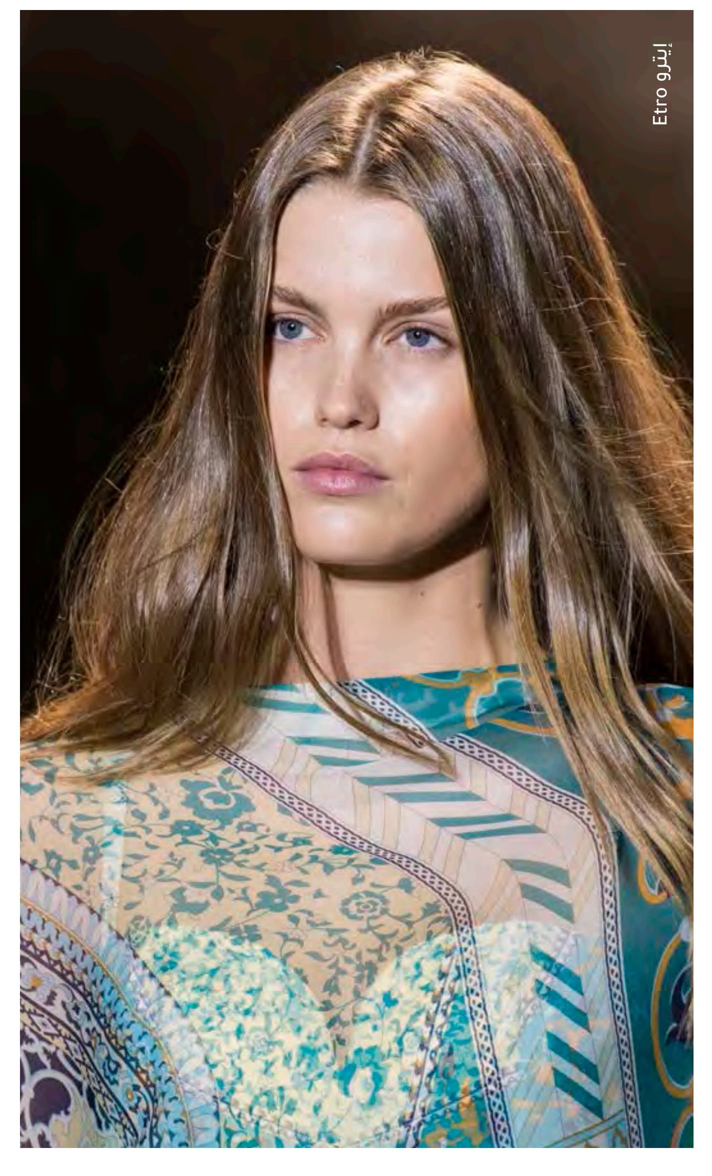
درايس فان نوتن Dries Van Noten

WET HAIR شعر مبلّل

يبدو أن تسريحات الشعر المُبلّل لاقت استحواذاً لافتاً في عروض الأزياء الجاهزة لربيع وصيف 2021. وقد تميّزت تسريحات الشعر المبلّل مع سحب الشعر بعيداً من الوجه بخصلات متموّجة ورطبة، سواء كان الشعر أملس أو مجعّداً.



سيلفاتوري فيراغامو Salvatore Ferragamo



إيترو Etro

MIDDLE AND SIDE PARTS
الفرق الوسطي أو الجانبي

سيطرت تسريحات الشعر، سواء مع الفرق الوسطي أو الجانبي على اتجاهات الشعر لربيع وصيف 2021؛ حيث برزت في معظم العروض، بأساليب متنوّعة ومختلفة لتتناسب وطول الشعر ونوعيته. فأتت ملساء تارةً ومنحنيةً غير متساويةً تارةً أخرى، وأحياناً، تخلّلتها خصلات جانبية.


Ulyana Sergeenko

BEST GIFTS *for Mom*

هدايا يوم الأم

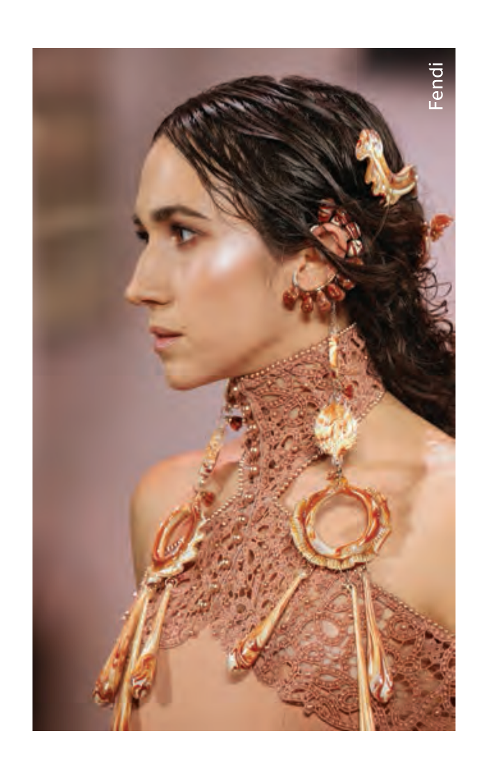
دلّلي أمك في يومها وقدّمي لها هديّة مميّزة تعجبها من خلال اختيارها بشـكل صحيح ومناسب، تكون سهلة الاستعمال وبألوان حيوية ترسم الجمال والإشـراق على بشـرتها. بيـن يديك دليل لأجدد المسـتحضرات التي تحتاجها كلّ أمّ.

بيروت | ميرنا عبّاس **Mirna Abbas**

Gold Obsession

بريق الذهب

قدّمي لأمك هديّة ببريق الذهب، إذ يعتبر اللون الذهبيّ من الألوان الرائجة جداً هذا الموسم، كما أنه يليق بجميع النساء بمختلف أعمارهنّ فيمنحهنّ الإضاءة والإشراقة، وتحديداً للبشرة الباهتة.



TIP

لاعتماد اللون الذهبيّ أساليب محدّدة، خصوصاً للمرأة فوق الثلاثين؛ إذ يجب وضعه بعيداً من منطقة تحت العين حتى لا يزيد السيدة عمراً.

اخترنا لك:

1 هايلايتر «بيور غولد هايلايتر من ديور»
Dior Pure Gold Highlighter

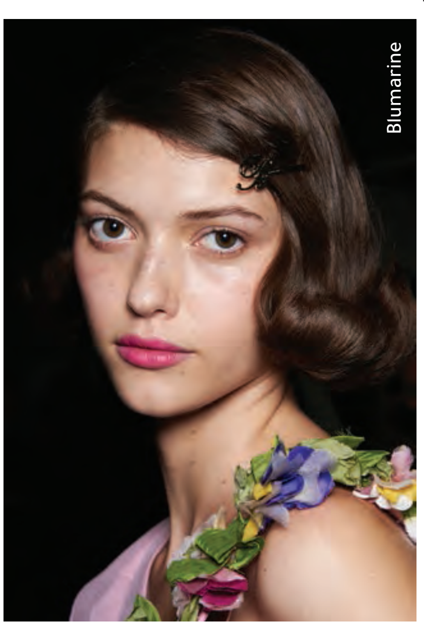
2 كريم أساس «تاتش إيكلا من إيف سان لوران»
Yves Saint Laurent Touch Eclat

3 برايمر «غولد من غيرلان»
Guerlain Primer Gold

4 أساس «لو تان سيبليماج من شانيل»
Chanel Sublimage Le Teint

5 بودرة وظلال عيون «كريم أند باودر آي كولر غولدن بيتش من توم فورد»
Tom Ford Cream And Powder Eye Colour Golden Peach

6 ظلال عيون «غولد من هدى بيوتي»
Huda Beauty Gold





للبشرة السمراء: يليق بها البلاش باللون الزهريّ الداكن أو الكرزيّ.
للبشرة الحنطية: يناسبها اللون البنفسجيّ، والبرتقاليّ والمشمشيّ.
للبشرة البيضاء: تليق بها الألوان الزهرية وتدرّجات اللون الخوخيّ.



Glow Blush
البلاش

يعتبر البلاش أو بودرة الخدود من أهمّ المستحضرات التي تستعملها المرأة بشكل عام والأمّ بشكل خاص، إذ لا ننسى لحظات كانت تستعمل أمهاتنا أحمر الشفاه كأحمر خدود لمنح وجنتيها لوناً حيوياً. وبالفعل، البلاش هو المستحضر الحيوي الأجمل لكل امرأة تريد بشرة نضرة مشرقة. فالبلاش يضفي لوناً على تفاحتي الخد ويمنحهما إطلالة صحية، ويجعل الخدود تبدو مرفوعة، لهذا اختاريه لها حسب لون بشرتها.

اخترنا لك:

1 بلاش «ماتش ستيك شيمر سكينستيك من فانتي بيوتي»
Fenty Beauty Match Stix Shimmer Skinstick

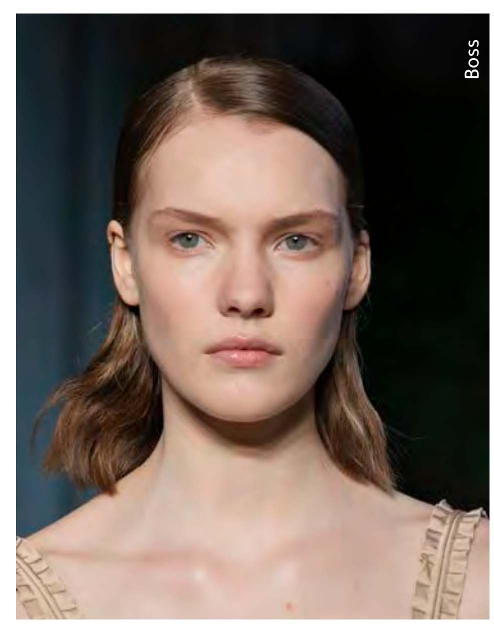
2 بلاش «بينك بلاش من بوبي براون»
Bobbi Brown Pink Blush

3 بلاش «أمازونين كلاي 12أور بلاش من تارت»
Tarte Amazonian Clay 12-Hour Blush

4 بلاش «أمبينت لايتينغ بلاش من أورغلاس»
Hourglass Ambient Lighting Blush

5 بلاش «أورغازم من نارس» Nars Orgasm

6 بلاش «نيليفر بلاش من وايكون»



Touch of magic

لوحات إخفاء العيوب

تعاني المرأة الأمّ من بعض المشكلات التي تظهر على بشرتها مع التقدّم في العمر، من بينها زيادة ظهور النمش، وضوح الكلف بلونه البنيّ المزعج، بالإضافة إلى تحسّس البشرة واحمرارها عند الوجنتين مع بثور أحياناً وبلون باهت في مختلف أنحاء الوجه . لهذا، هي بحاجة إلى مستحضر واحد سحريّ يخفي العيوب.

TIPS

الكونسيلر الأزرق: لتغطية البقع الداكنة ومنح البشرة الحيوية.
اللون الأخضر: يخفي الاحمرار.
اللون المشمشي: يخفي الهالات السوداء
اللون الأصفر: يوحّد لون البشرة.
اللون الزهري: يمنح البشرة الإضاءة.



اخترنا لك:

1 كونسيلر «فريدوم من إنغلوت»
Inglot Concealer Freedom

2 كونسيلر «فوتو فينش ريديوس ريدنس من سماشبوكس»
Smashbox Photo Finish Reduce Redness

3 كونسيلر «كونسيلر باليت من ميك أب فور افير»
Make Up For Ever Concealer Palette

4 كونسيلر «باليت كونسيلر من ماك»
Mac Concealer Palette

5 كونسيلر «مايك أب كونسيلر من أن واي أكس»
Nyx Makeup Concealer


Ctrl
1.
2.
3.
TODAY
BODY
SCULPTING

Mommy Reshaping

أحدث وسائل نحت جسم المرأة بعد الولادة

يُحدث الحمل والولادة تغيّرات جمالية كبيرة في جسم المرأة الأمّ، ويترك علامات لا تختفي مع مرور الوقت. لهذا، على كل امرأة أن تسعى بعد فترة لاستعادة لياقتها البدنية لتطلّ بجسم متناسق يجعلها تبدو أصغر سناً وأكثر تفاعلًا بالحياة الاجتماعية بحيث تعزّز ثقتها بنفسها أكثر. دكتورة الطب التجميلي ثريا سليمان تكشف لنا أبرز المشكلات وطرق حلّها بوسائل جديدة بعيدة عن الجراحة.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

مشكلات الولادة وما بعدها

تمرّ المرأة بعدّة مراحل خلال الحمل وبعده، إذ تبدأ المشكلات تظهر بشكل تدريجي ابتداءً من الشهر الثالث، فيكبر حجم البطن، ويتضخّم الثديّان ويزيد الوزن، وتبدو الخطوط الأولية للتشققات في هذه المناطق.

خلال الولادة: تلعب العملية دوراً في تحديد نوع المشكلة الجمالية، ففي حال خضعت المرأة لولادة قيصرية، تكمن المشكلة في تجميل منطقة الجرح. أما في حال كانت الولادة طبيعيّة، فتتعرّض الأعضاء التناسلية لبعض المشكلات.

بعد الولادة: تظهر التشقّقات الجلدية في مختلف أنحاء الجسم، لكن تبقى الحصة الأكبر للبطن والأرداف. يتعرّض الثدي بعد فترة من كبر حجمه إلى الترهّل إثر التوقّف عن الرضاعة، فيظهر متدلّياً وفارغاً، ما يزعج المرأة.

علاجات وحلول: وبما أن الطب في تطوّر مستمر، سنعرض عليك الحلول الجديدة التي لا تستدعي اللجوء إلى العمليات الجراحية.

1 Verju Laser

هي تقنية جديدة لنحت الجسم من دون جراح والتخلص من الدهون الزائدة من دون جراحة، معروفة باسم الليزر الأخضر تعمل على شدّ البشرة المترهّلة وتكسير الدهون؛ للحصول على شكل جسم متناسق. نظام Verju Laser هو تقنية ثورية جديدة مصمّمة لنحت الجسم غير الجراحي الأكثر تقدّماً من خلال تقليل محيط الخصر والوركين والفخذين وذلك باستخدام 6 صمّامات ليزر خضراء. تعمل تقنية Verju على استهداف الخلايا الشحمية المتضخّمة وتقليل الحجم لخلق تأثير التخسيس وتستغرق الجلسة 30دقيقة. وهي حاصلة على براءة اختراع تماماً كجميع التقنيات التي سنذكرها.



دكتورة الطب التجميلي ثريا سليمان



2 Erchonia Verjú Laser

هي تقنية لمحاربة السيلوليت، إذ تتفاقم هذه المشكلة عند الأم نتيجة الوزن الزائد فتبدو البشرة متعرّجة. Erchonia Verjú Laser تقنية الليزر منخفض المستوى لعلاج السيلوليت، وتنعيم وتمليس البشرة بعد التخلّص من الدهون. وتتمّ من خلال تمرير الليزر على مناطق السيلوليت.

3 Radiofrequency

هي تقنية لشدّ البطن بعد الولادة. إذ يتعرّض البطن بعد الولادة للترهّل والتراخي في عضلاته، لهذا يمكننا اللجوء في هذه الحالة إلى علاج الراديوفريكونسي. فهذه التقنية تقوم على تحليل الدهون بالتردّدات الراديوية، وهو إجراء يستخدم تردّداً لاسلكياً لتسخين الدهون من دون اتصال جسدي مع المرأة. يبعد مسافة سنتيمتر واحد من الجلد. يتمّ تسخين الخلايا الدهنية دون التأثير على أنواع أخرى من الخلايا في الجلد أو الهياكل الأخرى. كما ينشّط الكولاجين والإيلاستين ما يشدّ الجلد المترهّل بشكل واضح. أما جراحياً، فيقوم الطبيب بإجراء عملية قصّ للزوائد الجلدية المترهّلة مع رفع وشدّ البطن بالطرق المتعارف عليها سابقاً.

4 Era Peel

هي تقنية للتشقّقات الجلدية وجرح الولادة. تعمل على تقشير سطح البشرة لتجديد خلاياها. يساعد هذا التقشير على التخلّص من الطبقة الجلدية العليا بشكل لطيف، فتتجدّد البشرة وتظهر شبه نظيفة وخالية من التشققات.

5 Vaginoplasty

بعد الولادة الطبيعية، تحتاج معظم النساء إلى تقنية Vaginoplasty أو تضييق المهبل مع شدّ عضلاته وترهّلاته بسبب التوسّع، ما يعيد إليه الشكل المتناسق والحجم الطبيعي. أما بالنسبة لتجميل الصدر، فلا يوجد حتى الساعة تقنيات لرفع الصدر سوى العملية الجراحية المتكاملة، التي تعمل على رفعه، شدّه وتعبئته وذلك في المستشفى الخاص، بعد مناقشة كافة التفاصيل مع الطبيب.



25 سؤالاً وجواباً
عن جرعات لقاح فيروس «كورونا»..

تتـردّد أسـئلة الناس حول اللقاح المضاد لـ«كورونا» المسـتجدّ، ومدى فاعليّة جرعـة من اللقاح أو جرعتين منه في منع الإصابة بـ«كوفيد_19»، وإيقاف الخسـائر فـي الأرواح والاقتصاد جرّاء الجائحة التي تهزّ العالم، والأعراض الجانبية المتوقَّعة بعد تلقّي اللقاح.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**

لمناقشة كل ما يخصّ اللقاح، والمعلومات المغلوطة التي قد تدفع ببعض الأشخاص إلى رفض تلقّي التطعيم، جمعت «سيدتي» أكثر 25 سؤالاً شائعاً عن لقاحات «كورونا»، وطرحتها على طبيبين سعوديين، هما:

- الدكتور وائل يار، زميل الطبّ الوقائي في مركز «كليفلاند» الطبّي، والحاصل على الـ«بورد» الأميركي في طبّ الأسرة.
- الدكتور عوض العمري، الاستشاري في العناية المركّزة والأمراض المعدية، ورئيس «الجمعيّة السعوديّة للعناية الحرجة» بمستشفى الدكتور سليمان الحبيب الطبي.

في الآتي إجابات الطبيبين.

1 متى تظهر الحساسيّة جرّاء التطعيم بلقاح فيروس «كورونا»؟

تظهر الحساسيّة المفرطة جرّاء التطعيم بلقاح فيروس «كورونا» المستجدّ، خلال 30 دقيقة من أخذه في حدٍّ أقصى، لذا ينصح مَن أصيب بالحساسيّة المفرطة سابقاً بضرورة الوجود بالقرب من العناية الطبّية لنصف ساعة عقب الحصول على اللقاح، ولو أنّ احتماليّة إصابته بالحساسيّة بعد الوقت المذكور شبه معدومة. إلى ذلك، ينصح مَن يخافون من الإصابة بالحساسيّة المفرطة بتجاوز ذلك، وأخذ التطعيم، فالملايين من الناس يعانون من الحساسيّة، وعلى الرغم من ذلك يأخذون التطعيم ولا تظهر عليهم أي أعراضٍ صحّية.

2 ما هي الأعراض الجانبيّة الأكثر ظهوراً على مَن يحصل على الجرعة الثانية من اللقاح؟

يمكن ترتيب الأعراض وفق الآتي: حدوث الألم في موضع التطعيم والشعور بالتعب والمعاناة من الصداع والرجفة والغثيان والآلام في العضلات والارتفاع في درجة الحرارة والألم في المفاصل والانتفاخ في الغدد، حسب موقع مكافحة العدوى الأميركي.

3 كيف يجب أن نتعامل مع الأعراض الخفيفة بعد أخذ اللقاح؟

على غرار التعامل مع أي لقاحٍ (أو تطعيم آخر)؛ إذا ظهرت على المرء أعراض، مثل: ارتفاع الحرارة أو الصداع أو حدوث الآلام في العضلات، فيمكنه أخذ مسكّنٍ من دون وصفة طبية، وحسب الجرعة المسموح بها للحالة.

4 ماذا عن التباعد الاجتماعي بعد اللقاح؟

يجب الإبقاء على الالتزام بالتباعد الاجتماعي لأنّ أغلب الناس لم يأخذ التطعيم بعد، والفيروس لايزال ينتشر، كما أن الأنواع المتحوِّرة منه قد لا تتصرّف مثل الأنواع المعروفة.

5 زيارة كبار السنّ ممّن تلقوا اللقاح خطوة آمنة؟

يمكن زيارة الفئة العمريّة المتقدّمة في السنّ، لكن يجب الالتزام بالإجراءات الاحترازيّة أثناء ذلك، مثل: ارتداء الكمامة وتعقيم اليدين والتباعد الاجتماعي.

6 ماذا يحدث إذا لم يحصل المرء على الجرعة الثانية من اللقاح؟

لن يكون اللقاح فعّالاً تماماً في هذه الحالة؛ الأشخاص الذين أصيبوا سابقاً بفيروس «كورونا» قد لا يحتاجون إلى أخذ جرعةٍ ثانيةٍ من اللقاح مستقبلاً، فمازال الأمر تحت الدراسة. بالمقابل، على الشخص العادي، الذي أخذ الجرعة الأولى، المبادرة إلى أخذ الجرعة الثانية منه حتى تكتمل مناعته ضد الفيروس، وإن تأخر موعد الجرعة الثانية، إذ ما تزال التوصيات العلمية تؤكد على أهمّية أخذها حتى في إثر وقت طويل من موعد الأولى.

7 ما هي احتمالات الإصابة بالفيروس بعد أخذ اللقاح؟

سيبقى الشخص معرَّضاً للإصابة بالفيروس بعد أخذ اللقاح؛ لكن حسب الدراسات، لن يكون المُطعَّم معرَّضاً لخطر الوفاة، أو المرض الشديد ودخول المستشفى لو أكمل جرعة التطعيم الموصى بها. وتبقى هناك احتماليّة نقل الشخص الذي حصل على جرعة من الفيروس إلى الآخرين، لذا يجب على المُطعّم الحفاظ على الإجراءات الاحترازيّة، بخاصّة بعد ظهور أنواع متحوِّرة من الفيروس، فالتطعيم قد يكون أقلّ فاعليّة معها.

8 هل تختلف فاعليّة اللقاح من شخصٍ لآخر؟

نعم، هي تختلف من شخص لآخر، لكنَّ احتمالية الوفاة بالفيروس بعد التطعيم تقلّ بنسبة تامّة.

9 ماذا عن أعراض الإصابة بالفيروس بعد تلقّي التطعيم؛ هل تكون خفيفة؟

المُطعّمون بلقاح فيروس «كورونا» قد يشعرون بأعراضٍ خفيفةٍ إلى متوسّطةٍ، إذا أصيبوا ثانيةً به، وبالطبع يحدث الأمر بنسبةٍ قليلة جدّاً.

10 هل نستطيع ممارسة حياتنا الطبيعية بعد التطعيم؟

يستطيع الإنسان بعد التطعيم العودة إلى حياته الطبيعيّة، أمّا إذا شعر بأي تعبٍ في أوّل أسبوعٍ بعد التطعيم، فيمكنه أخذ مسكّنٍ من دون وصفةٍ طبية ليومٍ، أو اثنين، حتّى تزول الأعراض الجانبيّة. لن تعود الحياة إلى طبيعتها قريباً، لكن يؤمل أن يتحقّق ذلك عندما يحصل أغلب أفراد المجتمع على التطعيم أي نحو نسبة 70 % من السكّان.


دكتور وائل يار


دكتور عوض العمري





11 هل اللقاح هو حبل النجاة الوحيد من «كورونا»؟
يعمل الأطباء والعلماء على تجارب سريريّة عدة خاصّة بأدويةٍ جديدة قد تكون حبلَ نجاةٍ جديداً من فيروس «كورونا» المستجدّ مستقبلاً. لكن، لم تتمّ الموافقة على أي دواءٍ إلى اليوم.

12 هل يجب أن نستمرّ في تناول الفيتامين «سي» والزنك، وغيرهما من المقوّيات لجهاز المناعة حتّى بعد الحصول على اللقاح؟
لم ينصح أي طبيبٍ بأخذ الفيتامين «سي» أو الزنك لمنع الإصابة بفيروس «كورونا»، ولا دليلَ علمياً على أثرهما ضده، أو فائدتهما بعد أخذ تطعيم كورونا.

13 ما هو المتوقّع على صعيد تطوّر لقاح «كورونا» في العام الجاري؟
من المهمّ أن يتلقّح أكبر عدد ممكن من الناس من أجل تقليل الوفيات والحالات الحرجة. عموماً، نحن محظوظون بأننا نعيش في مرحلة تطوّرٍ علمي الأمر الذي سمح لنا بصناعة التطعيم، وتجربته، والموافقة عليه خلال وقت وجيز. وهذا نتاج أعوامٍ من الدراسات والبحوث السريريّة والعلميّة، وتراكم خبراتٍ وتجارب مع جوائح وفيروسات سابقة عدة. في العام الجاري، قد يكتشف العلماء دواءً يعالج أو يخفّف من حالات «كورونا»، ما يعني أن يتحوّل الفيروس ليصبح مرضاً عادياً.

14 كم تستمرّ الأعراض الجانبيّة الخفيفة جرّاء اللقاح؟
تستمرّ الأعراض الجانبيّة الخفيفة نحو 48 ساعة.

15 كم يحتاج الجسم لتكوين الأجسام المضادة، بعد أخذ التطعيم؟
يحتاج الجهاز المناعي إلى أسبوعين، حتّى يقوم بإفراز أجسامٍ مضادة لحماية الجسم. لكن حتى بعد مضي الأسبوعين، يجب على المُطعّم التقيّد بالإجراءات الاحترازيّة من الفيروس (التباعد ولبس الكمامة وتعقيم اليدين...).

16 هل يعدّ التأخّر في الحصول على الجرعة الثانية أمراً مقلقاً؟
تقوم الجرعة الأولى من اللقاح بتحفيز الجهاز المناعي في الجسم، فيما تسهم الجرعة الثانية في تقويته. وبالتالي، مَن لم يحصل على الجرعة الثانية، تكون نسبة عدم إصابته بالفيروس أعلى، مقارنةً بالشخص الذي لم يحصل على الجرعة الأولى. وحتى اليوم، لم تُرصد أي أعراض جانبيّة على مَن حصلوا على الجرعة الأولى من لقاح «كورونا».

17 هل هناك تفاوت في فاعليّة اللقاحات؟
تتدنّى احتمالات الإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ، بعد أخذ اللقاح، مقارنةً بالامتناع عن ذلك، وهذا الأمر ينطبق على كلّ



توضيح من وزارة الصحّة السعوديّة

أعلنت وزارة الصحّة السعوديّة عن إقرار اللجنة الوطنيّة للأمراض المعدية بالاكتفاء راهناً بأخذ جرعة واحدة من قبل الفرد الذي سبق أن أصيب بفيروس «كورونا» المستجدّ. ثمّ، يمكن الحصول على الجرعة الثانية، بعد مرور ستة أشهر من التعافي. وتعدُّ الجرعة منشّطة للمناعة الطبيعيّة التي تكوّنت لديه. وسيشار إلى الحالة الصحية للفرد في تطبيق «توكّلنا» بـ(محصّن، متعافي) خلال الأشهر الستة بعد التعافي.

اللقاحات المعتمدة، سواءً تعلّق الأمر بـ«فايزر» أو «مودرنا» أو «أسترازينيكا»... ومن الطبيعي أن تختلف فاعليّة اللقاح من شخص إلى آخر، فكبار السنّ الذين يعانون من نقص المناعة، تكون نسبة إصاباتهم بالفيروس كبيرة، مقارنة بمن لا يعانون من ذلك.

18 ما هي فوائد الحصول على التطعيم؟

من الفوائد، الحماية من الإصابة بفيروس «كورونا» بشكلٍ كامل، وإذا ما حصلت العدوى بعد التطعيم، فستكون الأعراض خفيفة، ولن يضطر المصاب إلى دخول المستشفى. وكانت دراسات أُجريت على لقاح «أسترازينيكا» كشفت أنه بعد مرور 28 يوماً على إعطائه لعيّنة البحث، لم تسجّل أيّة نسب دخولٍ لحالاتٍ حرجة مطعّمة به إلى المستشفيات.

19 هل يستطيع اللقاح القضاء على جائحة «كورونا»؟

سيكون لقاح كورونا بمنزلة «عصا سحريّة» ستخرج العالم من هذه الجائحة.

20 هل يجب عزل الشخص عقب حصوله على التطعيم؟

يمكن لمَن تطعّموا أن يمارسوا حياتهم بصورة طبيعيّة، فمن أخذ اللقاح في السعودية في الجسم الطبّي، مثلاً، عاد إلى عمله، ولم يحتج إلى عزلٍ أو تطبيق أي محاذير إضافيّة غير تلك الأساسيّة الواجب تنفيذها.

21 ما هي أوجه الاختلاف بين اللقاح المضاد لـ«كورونا» المستجدّ والتطعيمات الأخرى؟

اللقاح المضاد لـ«كورونا» المستجدّ هو لقاح روتيني، مثل أي لقاحٍ آخر يحصل عليه الناس طوال حياتهم.

22 هل ينقل المُطعَّم فيروس «كورونا» إلى الآخرين عند الإصابة به؟

المُطعَّم يمكن أن يصبح ناقلاً للفيروس، ويتسبَّب في تفشيه عند التهاون في تطبيق البروتوكولات الخاصّة بالجائحة، لذا من الضروري الالتزام بالاحترازات كافة.

23 ما هي المحاذير التي يجب التقيّد بها من قِبل الشخص المُطعَّم؟

لا موانع أو محاذير يجب على الشخص المُطعَّم اتباعها، وبالتالي يمكنه ممارسة حياته بشكل طبيعي.

24 في مواجهة «كورونا»، هل اللقاحات ناجعة أكثر أم العلاجات؟

اللقاح هو حبل النجاة الوحيد المتوافر حاليّاً للوقاية من الإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ، والإسهام في منع تفشّيه. وبالمقابل، وعلى الرغم من وجود عديدٍ من العلاجات التي تساعد في الشفاء من «كوفيد 19»، إلا أن هذه العلاجات ليست نهائيّة.

25 هل من لقاحات مضادة للفيروس أخرى ستعتمد قريباً؟

لن تقتصر اللقاحات على تلك الموجودة حاليّاً، إذ يُتوقّع طرح عديدٍ منها في الأسواق العالميّة قريباً، وفي هذا الإطار، هناك أكثر من 69 لقاحاً تتمّ تجربتها، ما بين المراحل الأولى والثانية والثالثة. وبالطبع، سيؤدي اعتماد هذه اللقاحات أو بعضها إلى توفير جرعات إضافيّة تكفي العدد الأكبر من سكّان العالم. إلى ذلك، يجري حاليّاً تطوير لقاحات من أجل محاربة تحوُّر الفيروس.



دليل حمية المرأة بعد الولادة

تغلب رغبة الأمّهات في خفض أوزانهنّ، بعد الولادة مباشرةً، على التغذية الضروريّة لهذه المرحلة. ومن المعلوم أنّ الطعام هو الوقود الأساسي للنشاط اليومي، الجسدي والعقلي، وبخاصّة للأمّ بعد الولادة، علماً أن الغذاء السليم يزوّدها بالطاقة الكافية للعناية بالمولود الجديد والرضاعة الطبيعيّة.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**



ماغي حبيب
اختصاصيّة التغذية

في هذا الإطار، تتوجّه اختصاصيّة التغذية ماغي حبيب إلى قارئات «سيدتي» من الأمّهات الحديثات، قائلة: «تمتّعن بالهديّة التي أعطاكنّ الله إيّاها، والمتمثّلة في المولود الجديد، وخذن الوقت الكافي للتعافي والراحة، وبعد أن تستعدّنّ نفسيّاً وجسديّاً، خطّطن للوصول إلى الوزن المناسب».
وتوضّح الاختصاصيّة أنّه «من الممكن خسارة الوزن، ببطء، مع الاستمرار في تناول الكافي من السعرات الحرارية اليوميّة، لتلبية المتطلّبات الجسدية والعقلية والقدرة على رعاية الطفل، وإرضاعه». وتشرح أن «تناول الوجبات الصحّية المنوّعة، والالتزام بنشاط بدني يومي، أساسيّان لخسارة الوزن، بعد الولادة، بصورة تدريجيّة، وذلك لثلاثة كيلوغرامات في الشهر. علماً أن الأمر يختلف من جسم لآخر، حسب النشاط البدني والعمر والعوامل الوراثيّة».

7 نصائح

في الآتي، تقدّم الاختصاصيّة سبع نصائح خاصّة بالحمية الغذائيّة الصحّية، خلال الوقت التالي للولادة.

1 يجب الحرص على تناول ثلاث وجبات رئيسة صحّية، بالإضافة إلى وجبات خفيفة، يوميّاً، مع استشارة الطبيب المتخصّص في شأن أخذ المكمّلات الغذائيّة.

2 لا للأطعمة الفارغة من المغذّيات، وبخاصّة تلك الزاخرة بالسكّر والصوديوم والدهون، ولا للعصائر والمشروبات الصناعية.

3 ينصح باختيار أطعمة الحمية من كلّ المجموعات الغذائيّة، وفق الآتي:

- البروتين المتوافر في الحبوب واللحوم (السمك والدجاج واللحم الأحمر قليل الدهون) والبيض والتوفو. لكن، يجدر بالأمّ التي ترضع طفلها رضاعة طبيعيّة أن تتجنّب تناول السمك والمأكولات البحريّة العالية في محتواها من الزئبق (الروكي والتونا والماكريل وسمك أبو سيف وسمك القرميد). وبالمقابل، يناسب هذه الفئة من النساء اختيار سمك السلمون والروبيان والقد والهلبوت والبلطي.
- 5 أكواب من الفواكه والخضروات في كلّ يوم.
- الأجبان والألبان الخالية من الدسم.
- النشويات الغنيّة بالألياف (الشوفان والأرز الأسمر والبرغل والحمّص والعدس والفول ومنتجات الخبز الأسمر والنخالة والبطاطس الحلوة).
- الدهون الصحّية (الأفوكادو والمكسّرات والسمسم وبذور الشيا)، مع ضرورة تناولها باعتدال.

4 يجدر بكلّ أمّ الحفاظ على معدّلات الهرمونات، والإنسولين والسكّر في الدم، ضمن المعدّل الطبيعي بعد الولادة. وفي هذا الإطار، يفيد أن تضمّ الوجبات اليوميّة مزيجاً من البروتين والنشويات الغنيّة بالألياف والدهون الصحّية، ما يحقّق الشعور بالشبع لوقت طويل.

5 يستحسن التخفيف من الكمّية المستهلكة من منتجات الكافيين إلى 300 ميلليغرام منها في اليوم أي ما يعادل كوبين من القهوة أو ثلاثة منها. علماً أن الكافيين ينتقل إلى حليب الثدي.

6 يترتّب على الأمّ الحفاظ على جسمها رطباً، بخاصّة إذا كانت مرضعة، ويتحقّق ذلك عن طريق شرب ثلاثة ليترات من السوائل في اليوم، على أن يأتي معظم السوائل من الماء، فالحليب (أو الزبادي) في الدرجة الثانية. ولا مانع من شرب المشروبات العشبيّة الخالية من السكّر، كالبابونج والزهورات.

7 يفيد الانتظام في أداء الرياضة الخفيفة، يوميّاً، كالمشي والسباحة والبيلاتيس واليوغا.



كعكة يوم الأمّ منزليّة الصنع

في يوم الأمّ، يجذب إعداد كعكة منزليّة خاصّة بـ«ستّ الحبايب» للاحتفاء في المناسبة، مع تحقيق الشعور بالانتعاش عن طريق صنع الليموناضة ذات اللون الفوشيا والوصفة غير الشائعة.

بيروت | «سيدتي» Sayidaty



كعكة التفّاح والقرفة

المكوّنات

- كوب وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق الكامل
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الـ«بايكينغ بودر»
- ربع الملعقة الصغيرة من الملح
- ثلاثة أرباع الكوب من السكّر
- ربع الكوب من الزبدة المملّحة، في حرارة الغرفة
- 170 غراماً من الجبنة الكريميّة
- ربع الكوب من الزبدة غير المملّحة، في حرارة الغرفة
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- حبتان من البيض
- ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة
- 3 ثمرات متوسّطة الحجم من التفّاح الأخضر

طريقة التحضير

1 يسخّن الفرن، على حرارة 200 درجة مئويّة.

2 تمرّغ صينيّة الفرن (حجمها 9 إنشات) بالزبدة، وتبطّن بورق الخبز.

3 يضاف الدقيق إلى وعاء متوسّط الحجم، ويخلط مع الـ«بايكينغ بودر» والملح. يوضع الوعاء جانباً.

4 يضاف ربع الكوب من السكّر إلى وعاء صغير، مع مسحوق القرفة. يقلّب المكوّنان مراراً. يوضع الوعاء جانباً.

5 يضاف كلّ من الجبنة الكريمية والكمّية الباقية من السكّر والزبدة غير المملّحة إلى وعاء الخلّاط الكهربائي. تضرب المكوّنات على سرعة متوسّطة لدقيقة، مع ملاحظة تشكّل خليط متجانس ورقيق بعد انقضاء الوقت المذكور. يبقى الخليط في وعاء الخلّاط.

6 تضاف الزبدة غير المملّحة إلى وعاء الخلّاط بعد ذلك، فمستخلص الفانيليا والبيض. تضرب المكوّنات على سرعة خفيفة، حتّى تتجانس. يبقى الخليط في وعاء الخلّاط.

7 يضاف خليط الدقيق والـ«بايكينغ بودر» والملح إلى وعاء الخلّاط. تضرب المكوّنات على سرعة خفيفة، حتّى تتجانس.

8 تقشّر ثمرات التفّاح، وتقطّع إلى قطع رفيعة، وتوضع في وعاء كبير. تضاف ملعقة كبيرة من خليط السكّر والقرفة إلى التفّاح، مع التقليب.

9 ينقل خليط الكعكة من الخلّاط الكهربائي إلى وعاء التفاح، مع التقليب مراراً وتكراراً. يرتّب السطح، بوساطة الملعقة المطاطية. تنقل الكعكة إلى الصينيّة، فينثر الباقي من خليط السكّر والقرفة عليها.

10 تخبز الكعكة لوقت يتراوح من 40 إلى 55 دقيقة. لاختبار النضج، توخز الكعكة بعود الأسنان الخشب، فإذا خرج الأخير نظيفاً منها، فهذا دليل على جهوزيّتها. تترك الكعكة خارجاً، في حرارة الغرفة حتّى تبرد، قبل تزيينها بكريما الخفق الجاهزة، ثم تقطيعها.

المكوّنات تكفي 10 أشخاص
وقت التحضير+ وقت الطهو: 60 دقيقة



الليموناضة الفوشيا

المكوّنات

- كوب من السكّر
- 4 أكواب من الماء
- كوب من عصير التوت البرّي المعلّب
- كوب من عصير الليمون الحامض الطازج

طريقة التحضير

1 يضاف السكّر إلى قدر صغيرة على النار، مع كوب من الماء، وذلك حتى ذوبان السكّر تماماً. تنزع القدر عن النار.
2 تخلط أكواب الماء الثلاثة الباقية، مع عصير التوت المعلّب وعصير الليمون
3 الحامض الطازج، بالإضافة إلى السكّر المذاب.
4 تبرّد الليموناضة لثلاث ساعات على الأقلّ، قبل التقديم.

المكوّنات تكفي 6 أشخاص

ظلال الأخضر المضيء
في فضاءات المطبخ

الأخضر، هو فرشاتك التي تضفي على أركان مطبخك وفضاءاته، لمسات من جمال الطبيعة، فهو لون الضوء والانتعاش والهدوء والتأمّل. ويرى مصمّمو الديكور أنّ اللون المذكور مناسب تماماً لإكسسوارات المطابخ، لأنه يفتح الشهيّة للأكل، ويحسّن المزاج.
جولة «سيدتي» في مجموعة من المتاجر العالميّة للتعرّف إلى ما تقدّمه من إكسسوارات، بتدرّجات وظلال مختلفة من اللون الأخضر.

لندن | سميرة التميمي Samira Altamimi



1

3

2

4

5

6



1 طقم شاي يتمتّع بخطوط معاصرة، وهو مزيّن بأشكال هندسيّة باللون الأخضر، وحافات ذهبيّة لمّاعة.
- **يتوافر في Micucci Interiors**

2 إضاءة سقفيّة معدنيّة كلاسيكيّة الخطوط، باللون الأخضر الداكن.
- **تتوافر في Loaf**

3 آنيتا زرع من الفخّار المصنوع يدويّاً، وهما ملوّنتان بالأخضر المضيء.
- **تتوافران في Monday**

5 إناء زجاجيّ للشمع، مع ظلال خضراء تضفي دفئاً على أركان المطبخ أو مائدة الطعام.
- **يتوافر في Annabel James**

4 آنية تنتمي إلى طراز الـ «فنتدج» لحفظ الزيت أو لتزيين أركان المطبخ، وتمتاز بلونها الأخضر الدافئ الذي ينعش المكان.
- **تتوافر في L'Atelier Natalia Willmott**

6 مغرفة طعام خضراء، على شكل ورقة نباتيّة، مع حافات مسنّنة وثقوب في الوسط، ما يجعلها صالحة لتقديم الـ «باستا».
- **تتوافر في Red Candy**

المرأة الحمل.. القائدة القوية

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

تُعتبر الأم برج الحمل من أجمل الشخصيات؛ إذ تجمع بين العاطفة والقوة في آن، ما يجعلها أمّاً مثالية وقائدة حكيمة لا تُهزم بسهولة. وفي الآتي، أبرز صفات الأم الحمل:

• الأم برج الحمل هي أمٌّ حنون، متسامحة، متفانية وشجاعة. قائدة بالفطرة وتمتلك الكثير من الطاقة والنشاط والتصميم والثقة بالنفس.
• تُعير اهتماماً ملحوظاً لأبنائها؛ تدلّلهم وترعاهم، وتستمتع بمشاركتهم أدقّ التفاصيل اليومية. بيد أنها أمّ صارمة وصاحبة قوانين، ودائماً ما تحلم لأبنائها بتحقيق شأن عظيم وكبير تسعى نحوه بكل قوة. لذلك، نادراً ما تتقبّل فشلهم أو ضعفهم.
• لا تعرف المستحيل، تتخطّى كل الصعوبات التي تواجهها مهما كلّف الأمر.
• يُعدّ التمرّد والتحدّي وعدم انصياعها للأوامر من أهمّ صفاتها، لكنّها عندما تُحبّ فإنّها تُعطي كل ما لديها، وتتميّز بالإخلاص والصدق.
• تحبّ أجواء العائلة وتسعى لإسعاد أسرتها، تقدّم التضحيات ولا تُفرّط بمن تُحب.
• تهتمّ بالغذاء الصحيّ والمتوازن، وتحرص على تحضير الطعام بنفسها.

ديكور منزل الأم برج الحمل يُعبّر عن شخصيتها

تحرص الأم برج الحمل، على وجود النباتات، بخاصّة الياسمين؛ إذ يعكس رائحة جميلة في أرجاء منزلها. وتميل في ديكور منزلها إلى اختيار الألوان التي تتّسم بالعاطفة والشدّة، كاللون الأحمر وجميع ظلاله، مثل: البورغندي، والياقوتي والأحمر القرميدي، وألوان الوردي الساخن، والأصفر.


سيلين ديون



الزوج المثاليّ للمرأة الحمل

يُعتبر الرجل برج الميزان من أكثر الأبراج توافقاً وانسجاماً مع المرأة برج الحمل، يليه برج الدلو، ثم الجوزاء، والأسد والقوس.

HOROSCOPE

20 مارس - 26 مارس

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

«الشمس» ببرجك تمنحك وقتاً مثالياً لتتقدّم بمهارة نحو أهدافك، وهناك فرصة لتحقيق مكاسب. تبدو واضحاً في منطقك وتتمتّع بحسّ عمليّ يجعلك مميّزاً على كلّ الأصعدة. انتبه لانفعالاتك ونفقاتك يومي الإثنين والثلاثاء.
«فينوس» ببرجك يمنحك سحراً، وتحصل ببساطة على اهتمام من تحبّ وتبدو مستعداً للتعامل بحبّ مع من حولك. كما أن «المريخ» يدفعك للانطلاق بحماس مع الأصدقاء. الإثنين والثلاثاء: انتبه لعلاقتك بالأهل والأصحاب.

برج الثور

الإثنين والثلاثاء والجمعة: يمكنك أن توظّف طاقتك في اتجاه سليم، وقد تتغيّر أمور لصالحك. ما عدا ذلك، يجب أن تضاعف حذرك وتركيزك، وأن تخطّط جيداً قبل أيّ خطوة، حافظ على السرّية والكتمان.
«عطارد» يدعم علاقاتك وقد تجمعك بالأحباب مشاعر رومانسية وتوطّد علاقتك بالجميع. السبت والأحد والأربعاء والخميس: تجنّب الخلافات العائلية والاجتماعية، وحاول أن تتقبّل اختلاف الإيقاع مع الآخرين، ولا تصرّ على فرض آرائك.

برج الجوزاء

«الشمس» بمنزل المشروعات تدفعك لتنمية أعمالك وتدعم علاقتك بالزملاء ورؤساء العمل. قد تشعر بالتشوّش في اتخاذ قراراتك يوم الإثنين والثلاثاء والجمعة، وحينئذٍ من المهمّ أن تدرس جيداً خطواتك وتتأنّى في حساباتك.
«فينوس» بمنزل الأصدقاء يمنحك مشاعر ألفة، وقدرة أكبر على التفهّم والاقتراب من الأصحاب ومن الطرف الآخر. إذا كنت خالياً، قد تتحوّل علاقة صداقة إلى حُبّ. الإثنين والثلاثاء والجمعة: تجنّب الصدام عائلياً واجتماعياً.

برج السرطان

«الشمس» في مربع برجك. قد تكون هناك ضغوط ومعارك وعليك أن تعتني بصحتك، ومع ذلك، الإثنين والثلاثاء والجمعة: ينفعك ذكاؤك في الهروب من المواقف الصعبة، وتتكيّف سريعاً مع المستجدات وتدير شؤونك بحكمة.
«فينوس» في وضع معاكس، وقد يسبّب لك استفزازاً ومزاجاً سيئاً عائلياً واجتماعياً وعاطفياً. حاول أن تهدأ وانتبه لأقوالك، ومع ذلك، الإثنين والثلاثاء والجمعة: تبدو فاتناً وجذاباً، وتستطيع أن تلاطف وتجامل وتكسب الإعجاب.

برج الأسد

«الشمس» بمنزل الحظ تجعلك ملهماً ومتميّزاً. تبهر المحيطين بك بأفكار جديدة وتبدو مستعداً لتحمُّل مسؤولياتك، وتدرس كل ما يعرض عليك بروية. من الأحد للثلاثاء: لا تعلن خططك، والجمعة القادم: قاوم التشتّت.
«فينوس» بمنزل الحظ يدفعك لإظهار اهتمامك بالأحباب، ويمدّك بالأفكار لتخلق جواً من التجديد. الإثنين والثلاثاء: الزم الكتمان، والجمعة القادم: كن لبقاً، وضع حدّاً للحوارات الشائكة وغير الضرورية تفادياً للاشتباكات.

برج العذراء

الإثنين والثلاثاء والجمعة: تنجز أعمالك على أكمل وجه، وتتمتّع بكلّ النشاط والطاقة والثقة بالنفس. السبت والأحد: احرص على تحديد أولوياتك، أما الأربعاء والخميس: فكن متحفّظاً ولا تبدّد جهودك في ما لا يفيد.
هذا الأسبوع، تستطيع أن تُظهر لطفاً وودّاً في تعاملاتك العاطفية، خاصة يوم الإثنين والثلاثاء والجمعة. اجتماعياً، تجنّب المواجهات واللوم وحاول تأجيل ما يسبّب لك اضطراباً واصبر حتى تجد حلّاً لما يشغلك.

برج الميزان

السبت والأحد والأربعاء والخميس: تحسن الحديث وتؤثّر في الآخر وتصيب أهدافك، ما عدا ذلك، احترس من أساليب ملتوية في محيطك، واحذر من أناس لا يظهرون وضوحاً في التعامل ولا تغامر مهنياً ومالياً.
«فينوس» بمواجهة برجك يتسبّب في تعقيد حياتك العاطفية أو الزوجية، ومع ذلك، الوقت مناسب لتسعد مع الأصحاب. تستمع وتتحدّث وتتعلّم. سيطر على انفعالاتك يومي الإثنين والثلاثاء، وتجنّب الزهو بنفسك الجمعة القادم.

برج العقرب

«الشمس» بمنزل العمل تمنحك روح مبادرة وقدرة على تنظيم جهودك وتوظيفها جيداً. تتحمّل مسؤولياتك بشجاعة وتستفيد من خبرات سابقة. كما أن «عطارد» يمنحك يقظة. الأربعاء والخميس: كن حذراً تجنّباً للأخطاء والخسائر.
«عطارد» بمنزل الحب يمنحك حضوراً أخّاذاً وقد تجمعك بالأحباب والأصدقاء لقاءات عذبة، وقد يلعب الأصدقاء دوراً كبيراً في دعمك. تجنّب سوء التفاهم مع الأهل والأقارب والأصحاب يومي الأربعاء والخميس.

برج القوس

«الشمس» تمنحك إصراراً وقوة، وتعدك بتطوّر ونجاح ملموس. تجد التسهيلات والطرق الممهّدة أمامك. وإذا كنت تبحث عن مال فالفرصة سانحة. السبت والأحد والثلاثاء والجمعة: تمهّل في قراراتك، وطوال الوقت: انتبه لحقوقك.
أنت على موعد مع السعادة عاطفياً. «فينوس» بمنزل الحب يجعلك شديد التألق والحيوية، وتنسج روابط عاطفية وعائلية وصداقات اجتماعية وطيدة، وتكسب دعم الجميع. السبت والأحد والجمعة: حاول أن تهدأ لتحسن التفكير.

برج الجدي

«الشمس» في وضع معاكس، عليك بعدم التسرّع في ردودك ووعودك، ومع ذلك، السبت والأحد والجمعة: يمكنك تحقيق مكاسب وتكون في المقدّمة وتحصل على دعم المخلصين، ما عدا ذلك، يجب أن تكون حذراً.
«فينوس» في وضع معاكس ما يدفعك للغضب سريعاً، حاول أن تتعامل مع الآخر بهدوء، خاصة من الإثنين للخميس. ورغم ذلك، تؤثّر في الأصدقاء وتقوم بواجباتك العائلية، والجمعة القادم، مناسب لإصلاح علاقتك بمن تحب.

برج الدلو

«الشمس» في منزل العلاقات تمنحك يقظة وسرعة بديهة وإحساساً بالثقة، وتبدو مسيطراً على اللقاءات المهنية وتحسن التصرف بالمسائل المالية. كن متماسكاً أمام الضغوط واحمِ مصالحك ولا تهمل صحتك من الثلاثاء للخميس.
«فينوس» بمنزل العلاقات يمدّك بالجاذبية وتسيطر بحبّ على الآخر. كما أن «المريخ» بمنزل الحب يجعل الكثيرين يطلبون صحبتك وتزدهر علاقاتك عاطفياً واجتماعياً وعائلياً. إذا كنت متزوجاً، تجنّب الصدام يومي الأربعاء والخميس.

برج الحوت

«المريخ» في وضع معاكس، عليك أن تتعلّم من الماضي وأن تفكّر قبل الحركة، فلا تتسرّع واعتمد الدقّة وتجنّب المغامرة. ومع ذلك، الإثنين والثلاثاء: الوقت مناسب للتصرّف بحكمة وتنجح في مضاعفة معلوماتك ومكاسبك.
هذا الأسبوع، الوضع الفلكي دقيق. حاول أن تمنح نفسك فرصة للحوار الهادئ مع الأحباب أو الأصدقاء أو شركاء الحياة. «عطارد» ببرجك يساعدك أن تصلح علاقتك مع البعض يومي الإثنين والثلاثاء.

رياض النور تستقطب العالم

لولوة الحمود Lulwah Al Homoud
فنانة تشكيلية سعودية عالمية
 @lulwah_al_homoud



في خطوة لا مثيل لها في المملكة العربية السعودية، تستقطب مدينتي الحبيبة الرياض فناني العالم لتصبح العاصمة مضافاً للفن العالمي وتشع نوراً بأعمال يُشكل النور عنصراً أساسياً فيها.
لا شك أن أهمية هذه الاحتفالية تكمن في رمزية اختيار العاصمة لتكون منبع لنور الثقافة والفنون وهو ما تريده الرؤية لهذا البلد حفظه الله.
هذه الاحتفالية بفنون الضوء أيضاً تضع فناني المملكة في منظومة عالمية بإشراكهم في هذا المعرض المفتوح على العالم بدعوة أهم الفنانين العالميين، فهناك أكثر من ستين عملاً يشكل الفن السعودي أربعين بالمئة منها. بهذا يعدّ هذا الحدث برنامجاً للتبادل الثقافي يجعل من مدينة الرياض عاصمة تستقبل ثقافات العالم؛ وتلك إحدى ركائز التطور المجتمعي التي ستمكن الرياض أن تكون مدينة ثقافية في المصاف الأولى. كما ستكون هذه الاحتفالية بالفن وغيرها سبباً لتطوير الفن في المملكة ليكون إلهاماً لفناني المملكة المبتدئين ويمكنهم من المشاركة بهذا المهرجان الفني السنوي، وسيرتقي الإنتاج الفني المحلي إلى أعلى المستويات.
أما عن اختيار الموقعين الأساسيين وهم مركز الملك عبدالله المالي ومدينة الملك عبدالعزيز التاريخية،
فلهذا رمزية أخرى بحيث يربط هذا الحدث العالمي بين الماضي والحاضر، التقليدي والمعاصر. وما أسعدني هو عدم إغفال دور رواد الفن السعودي وعلى رأسهم محمد السليم، فلم يُستبعد فن اللوحة بل كان حاضراً ليعرض على أهم المباني في مدينة الرياض بوساطة العرض الضوئي.
الرياض اليوم تأخذ دوراً كنا، كفنانين، نتمناه ونحلم به وهو أن تكون العاصمة مركزاً فنياً وثقافياً يفخر بماضيه ويطمح أن يكون في مقدمة العالم، وبتوجيه من سمو ولي العهد بدأ هذا الحلم يتحقق. وهي نظرة فذة تسعى إلى جعل المملكة إحدى مراكز العالم ثقافياً لينعكس ذلك على قطاعات الدولة الأخرى.
كم هو جميل أن نعيش في زمن تحقيق الأمنيات ونرى الرياض تتلألأ نوراً بفنون العالم جنباً إلى جنب مع فنانيها، فكلي فخر أن أكون أنا ونخبة من فناني المملكة جزءاً من هذا الحدث الفني العالمي الذي استعان بمستشارين سعوديين ذوي كفاءة ولديهم الخبرة المحلية. ولم يصبح شرطاً أن نسافر لندن لنزور متحف تيت للفن الحديث أو متحف الفن الحديث في نيويورك لرؤية أعمال أبرز الفنانين العالميين مثل اليابانية يايوي كوساما، التي تعد من أهم فناني العالم على قيد الحياة، أو رؤية أعمال لرواد الفن الضوئي مثل أعمال الأميركي دان فلافين المتوفى عام 1996 بل أصبح بالإمكان رؤية أعمالهم عن قرب في مدينة الرياض.
وبعد أن كنا نعدّ أنفسنا محظوظين بالمشاركة في مناسبات فنية عالمية، أصبحنا أكثر فخراً بمدينتنا التي تستضيف الفن العالمي، ولم يعد حلمي بأن تكون المملكة في مقدمة العالم ثقافياً بعيداً...